

**ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ  
ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ТРЕНИНГА  
«НАСТРОЕНИЕ»**

## **Цель: профилактика синдрома профессионального выгорания.**

Синдром профессионального выгорания – это дезадаптационный феномен, проявляющийся на всех уровнях функционирования личности: индивидуально-психологическом, социально-психологическом и организационном – и оказывающий негативное влияние на показатели профессиональной эффективности, удовлетворенности трудом, а также имеющий отрицательные последствия и в сферах «непрофессиональной» жизни, где наблюдается дифференцированное влияние его составляющих на разные показатели качества жизни.

Синдром профессионального выгорания – это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Козина Н.В.

# ПРАВИЛА

1. **Правило активности.** Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий.
2. **Правило «Здесь и сейчас».** Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени.
3. **Правило доброжелательности.** Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь.



**Руководство**  
**коллеги**  
**воспитанники**  
**родители воспитанников**  
**другие факторы**

Беспокойство, беспомощность, бессилие,  
бешенство, взволнованность,  
возмущение, гнев, горечь, досада,  
жалость, злость, недовольство,  
негодование, ненависть, неприязнь,  
нетерпение, обида, ожесточение,  
раздражение, разочарование, ярость и  
др.

# «Психологическая зарядка»

«Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».

«Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача!».

«Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

«Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

«На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо».

«Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».

«Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен - и я прекрасна».

«Я бодра и энергична, и дела идут отлично».