

# Профилактика эмоционального выгорания

(тренинговое занятие с педагогами по  
профилактике стресса)



# Приемы антистрессовой защиты

- *Размышления о хорошем и приятном*
- *Общение с приятными людьми; взаимопонимание*
- *Чтение книг, журналов*
- *Арттерапия с музыкотерапией*
- *Двигательная активность*
- *Смех, улыбка, юмор*
- *Музыкотерапия, движения, танцы*
- *Похвала, комплименты*



# «Ассоциации»

*(Размышления о хорошем и приятном)*

- встреча Нового года,
- железнодорожный вокзал,
- школьные уроки,
- контрольная работа по алгебре,
- жаркий день,
- вечер встречи выпускников,
- удачная покупка,
- хорошее настроение,
- план работы на год
- однокомнатная квартира,
- экзамен у сына (дочери),
- аэропорт,

# «МЫ ПОХОЖИ, МЫ ОТЛИЧАЕМСЯ»

*(Общение с приятными людьми;  
взаимопонимание)*





# «Фраза по кругу»

*(Чтение книг, журналов)*

## У меня замечательное настроение

- вопросительно
- весело
- торжественно
- мечтательно
- ворчливо
- оптимистично
- испуганно
- восторженно
- протяжно

The background features a vibrant, abstract design. The top half is dominated by various shades of blue, from light cyan to deep navy, with soft, ethereal patterns that resemble water ripples or light refraction. The bottom half transitions into a rich purple and magenta palette, with intricate, organic textures that look like microscopic cells or crystalline structures. The overall effect is dynamic and visually stimulating.

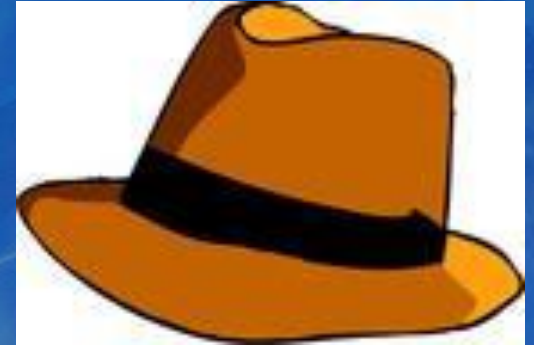
# *Арттерапия с музыкотерапией*





*Двигательная*  
**активность**







# СРОЧНАЯ ТЕЛЕГРАММА

МИНИСТЕРСТВО СВЯЗИ СССР

15 ГО	1003 МИН.	ПЕРЕДАВА:		СРОЧНАЯ Астрахань 25315
Вз. №	749	№ связи		МДОУ № 95 «УЛЫБКА»
Принял:		Передат:		

**«Сегодня мы собрались на наш ...  
тренинг. Выглядим мы ... и ... Но если бы  
погода была сегодня ... то мы были бы ... а  
может, даже ... Но мы не будем унывать.  
Дела у нас на работе ... Пожелаем же  
всем всего ... а именно ... здоровья ...  
успехов ... детей**





***Важно иметь перед собой цель и стремиться к ней!***



Shown at <http://www.sportbikes.dhs.org>





**Сотрудничать  
с людьми  
и получать  
от этого  
удовольствие...**

**Нужно  
верить в свои  
силы...**







**Иногда  
нужно  
позволять себе  
расслабиться...**

**А главное, чаще улыбайтесь!**





*«Господи, дай мне СИЛЫ изменить  
то, что я могу изменить;  
терпение —принять то, что я не  
могу изменить; и УМ —отличать  
одно от другого».*

***Спасибо за участие!***

***Желаем успехов!!!***