

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

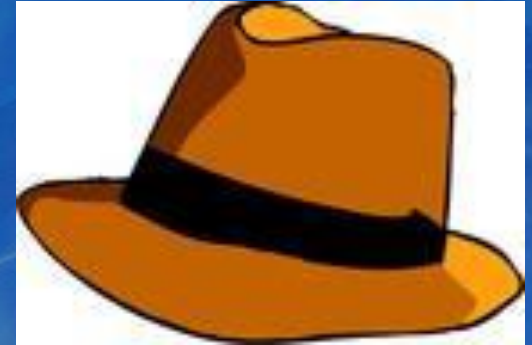
- вопросительно
- весело
- торжественно
- мечтательно
- ворчливо
- оптимистично
- испуганно
- восторженно
- протяжно



***Арттерапия с
музыкотерапией***



Двигательная
активность





СРОЧНАЯ ТЕЛЕГРАММА

МИНИСТЕРСТВО СВЯЗИ СССР

15 ГО	1003 МИН.	ПЕРЕДАВА:		СРОЧНАЯ Астрахань 25315
		ГО Ч. М.		
Вз. № 749	✻	№ связи		
Принял:		Передат:		

МДОУ № 95 «УЛЫБКА»

**«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!!!