

Профилактика синдрома профессионального выгорания.



Цели занятия:

- Познакомить педагогов с синдромом профессионального выгорания.
- Выявить наличие или отсутствие этого синдрома.
- Ознакомить с методами профилактики в ситуации профессионального выгорания.



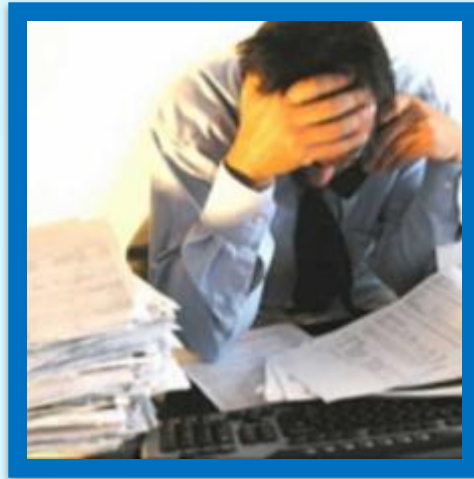
Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



Синдром профессионального выгорания проходит три стадии.



Симптомы профессионального выгорания.



Факторы синдрома выгорания.

- *Личностный фактор*
- *Ролевой фактор*
- *Организационный фактор*



Группы риска.



Ответьте на вопросы и проанализируйте своё состояние.

1. Вам не нравится что-то делать?
2. Вы делаете это неохотно?
3. Вы делаете это плохо?
4. Вы получаете плохие результаты?
5. Вы разочаровываетесь в деле и в себе?
6. Вы перестаёте заниматься нелюбимым делом?



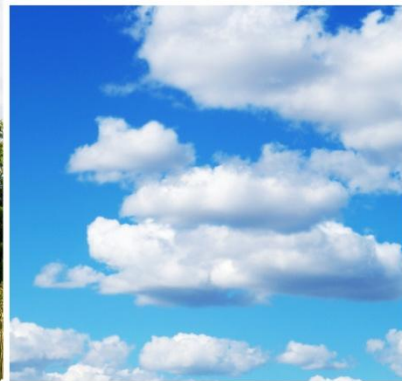
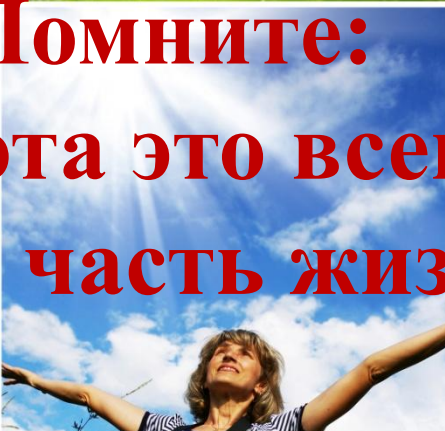
Профилактика синдрома профессионального выгорания



Правильный отдых – залог хорошей работоспособности!







**Помните:
Работа это всего
лишь часть жизни!**

Моя профилактика выгорания.

