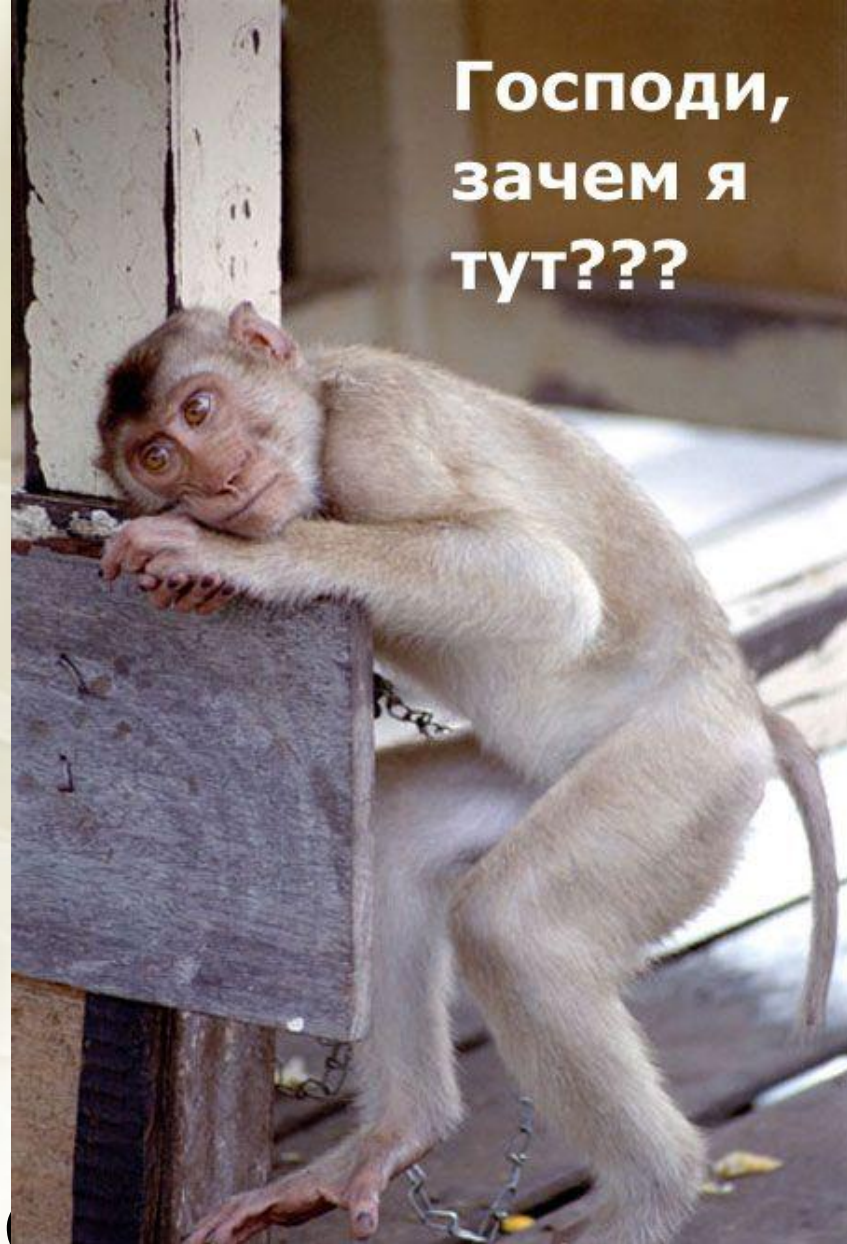
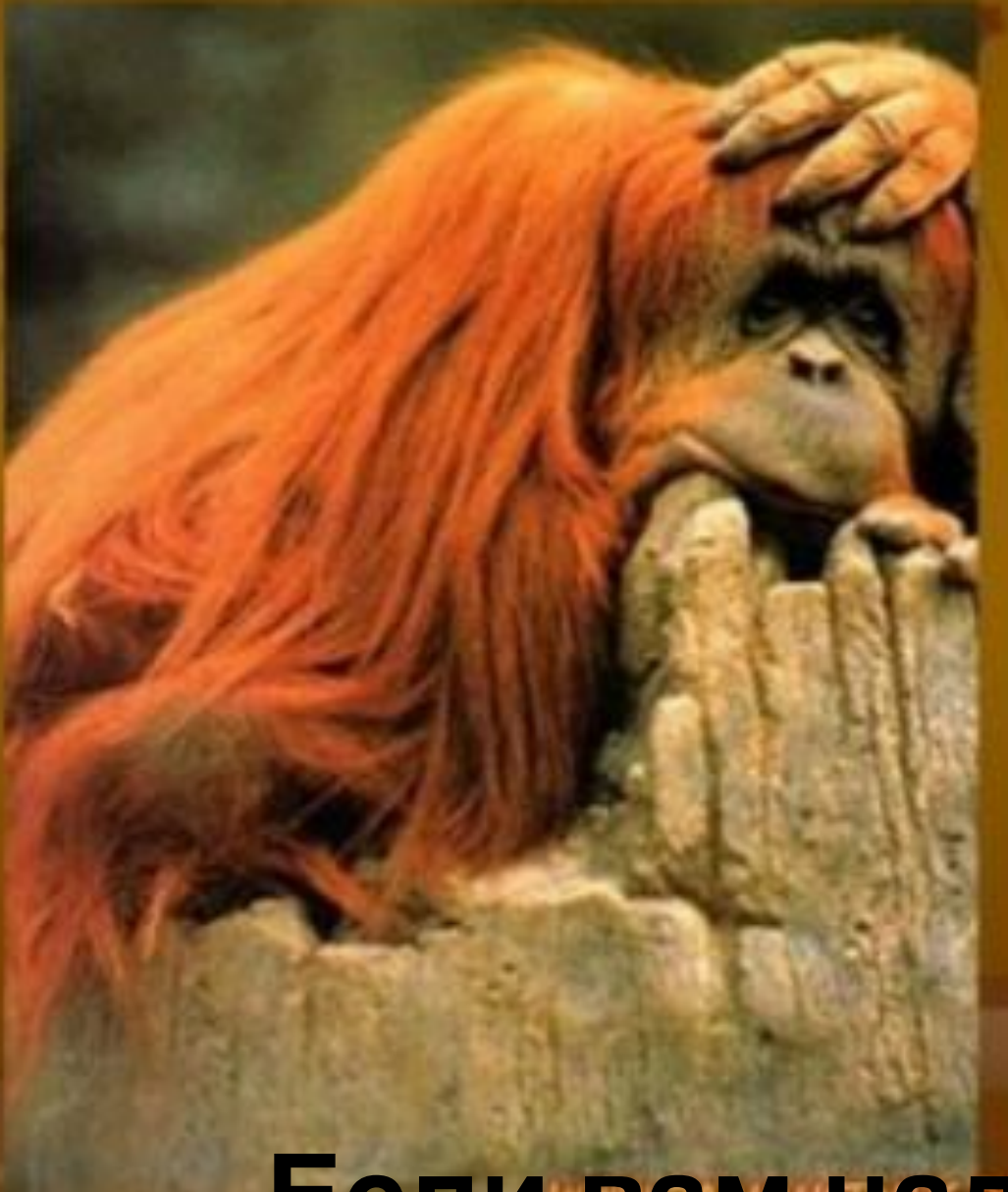




Господи,
зачем я
тут???

**Если вам надоела ваша
работа...**

Работать вообще не прет



**Если в этом,
как бы поскорее сгинять
домой...**

**Если все
вокруг вас
раздражает**

...

**ОТДЫХ ЗАКОНЧИЛСЯ!
ВПЕРЕДИ РАБОЧАЯ
НЕДЕЛЯ.**



ВАША ЦЕЛЬ - ВЫЖИТЬ

**СПАСЕНИЕ
УТОПАЮЩИХ –
ДЕЛО РУК САМИХ
УТОПАЮЩИХ...**

**Эмоциональный
комфорт учителя
как средство
оптимизации
педагогической
деятельности**

Эмоциональное выгорание -

это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие



СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ –

психоэмоциональное
состояние человека, которое
характеризуется чувством
физического,
эмоционального и
умственного истощения,
проявляющееся в
профессиях социальной
сферы.



... када там выходные-то???...

Характеристики труда учителей

- постоянно присущее рабочим ситуациям ощущение новизны;
- необходимость постоянного саморазвития;
- эмоциональная насыщенность межличностных контактов;
- постоянное включение в деятельность волевых процессов.

***Изучение особенностей
психоэмоционального состояния
и нервно-психической
устойчивости личности
Цели диагностики:***

**Определить уровень развития
различных симптомов синдрома
эмоционального выгорания**

***Методика диагностики
уровня эмоционального выгорания
(Ильин)***

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»:

***напряжение,
резистенция
и истощение.***

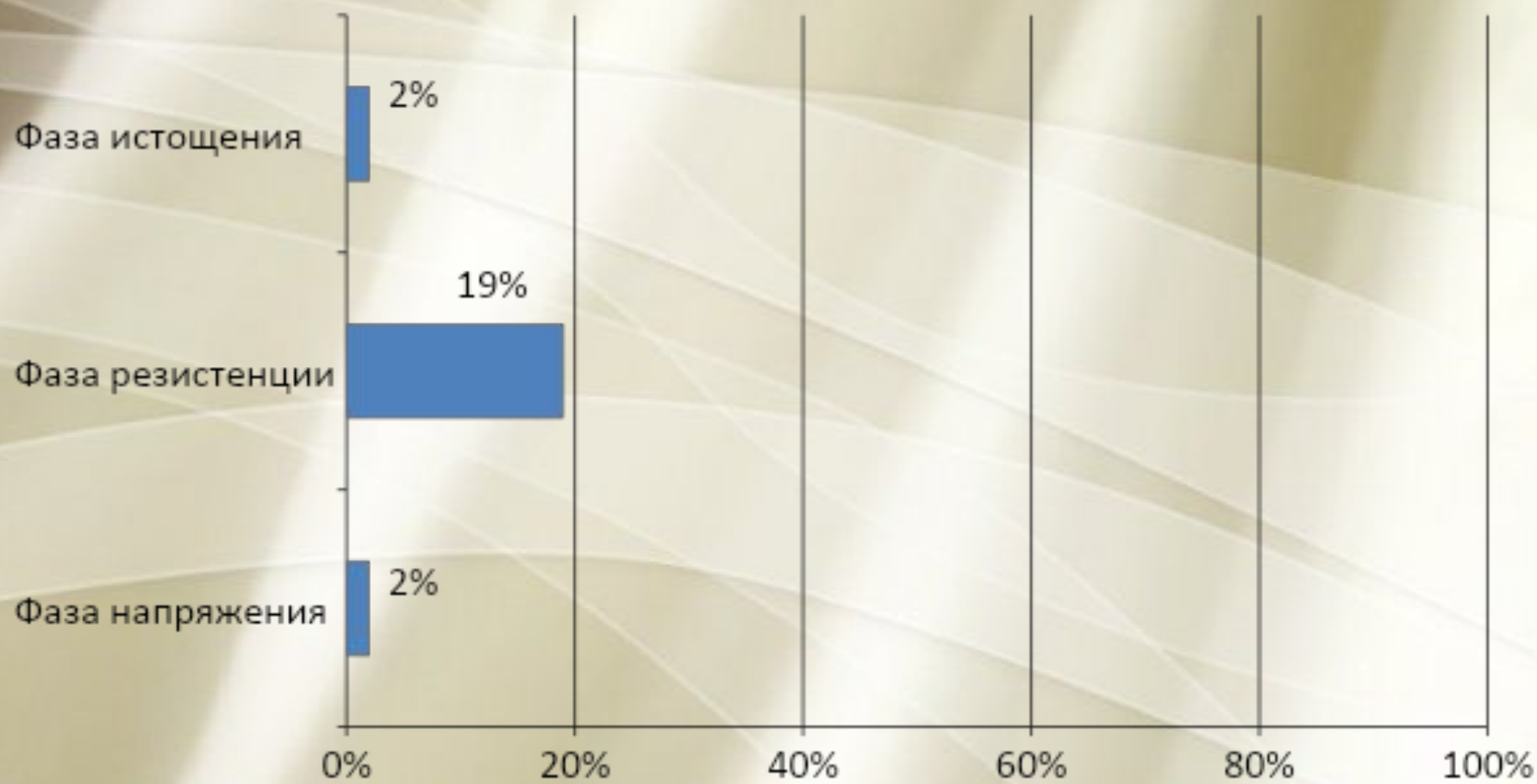
Каждая фаза стресса диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов:



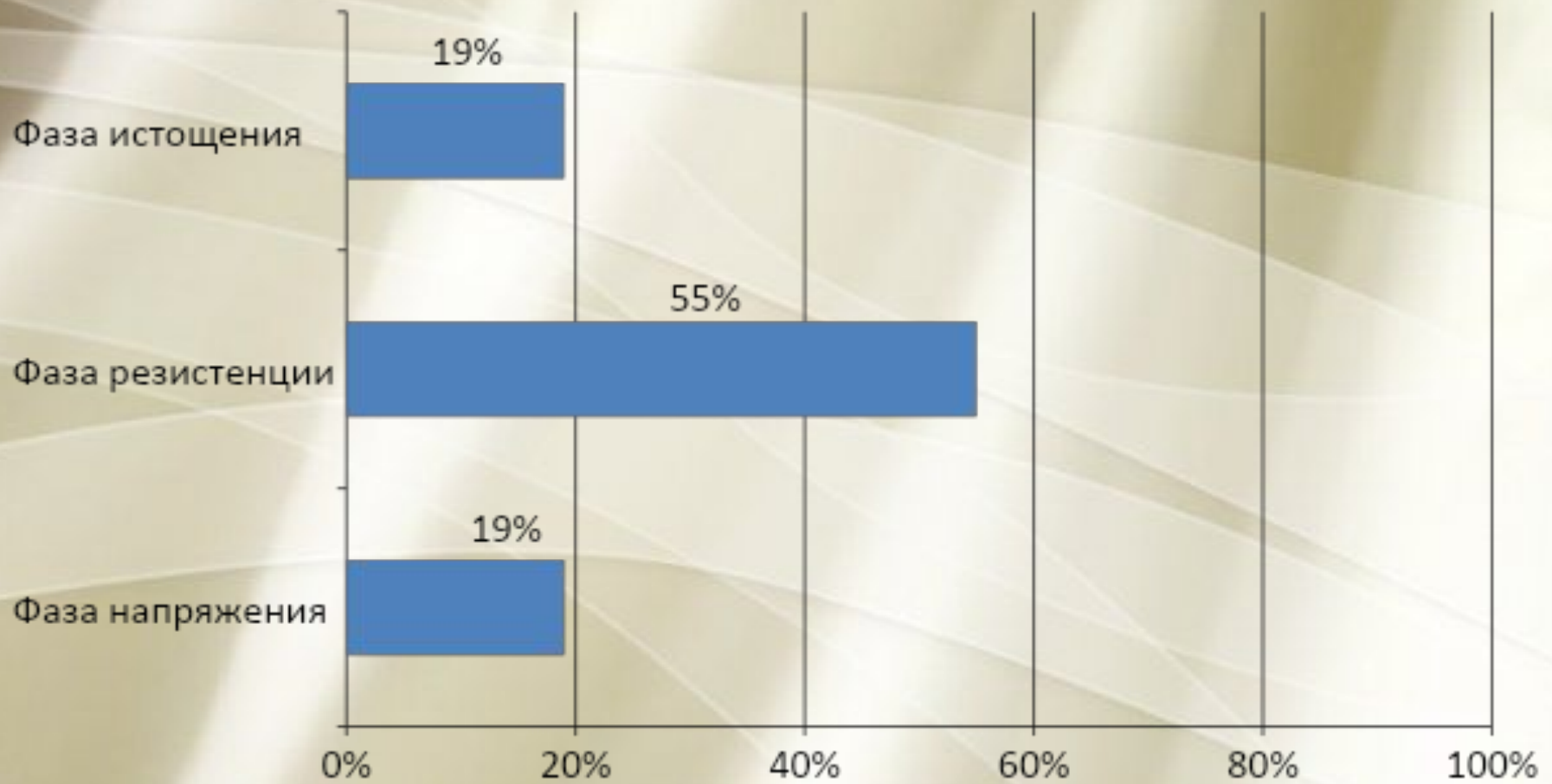




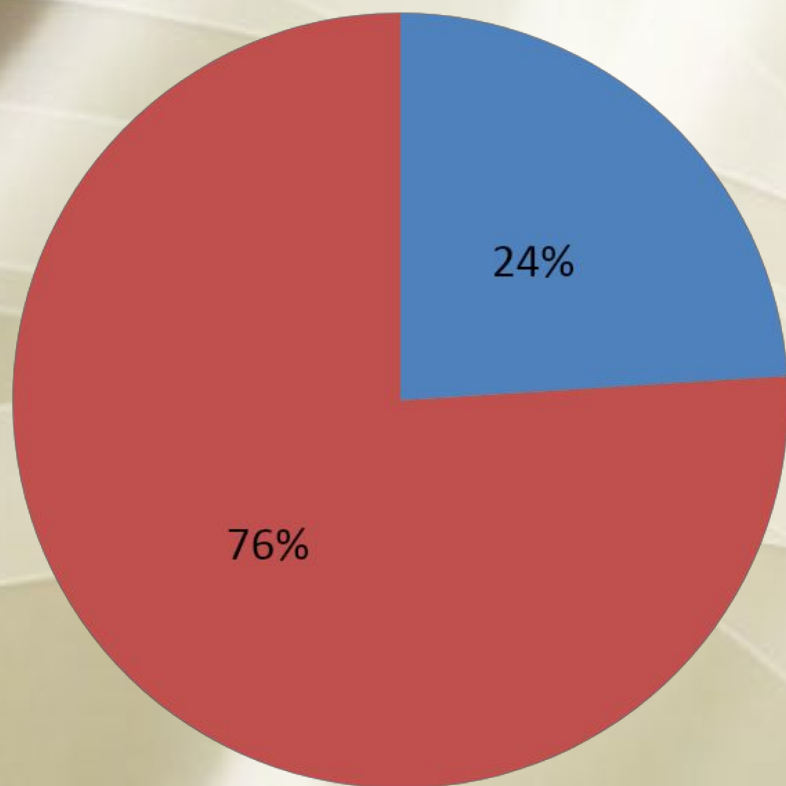
Сформировавшиеся фазы эмоционального выгорания



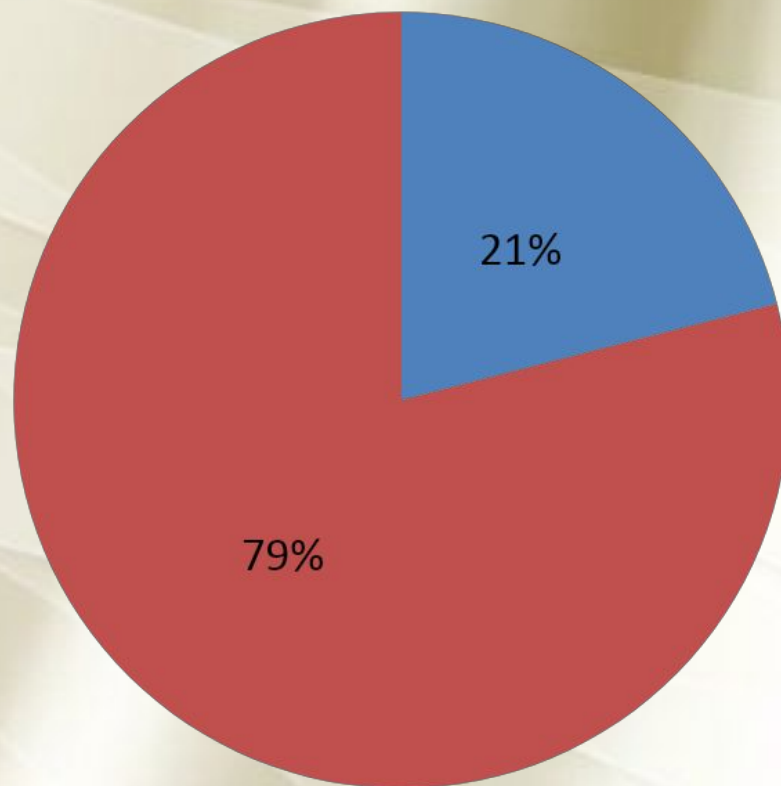
Фазы эмоционального выгорания, находящиеся в стадии формирования



Фазы ЭВ не
сформированы



Сформированы две
и более фаз ЭВ





12

11

10

1

9

2

8

3

4

7

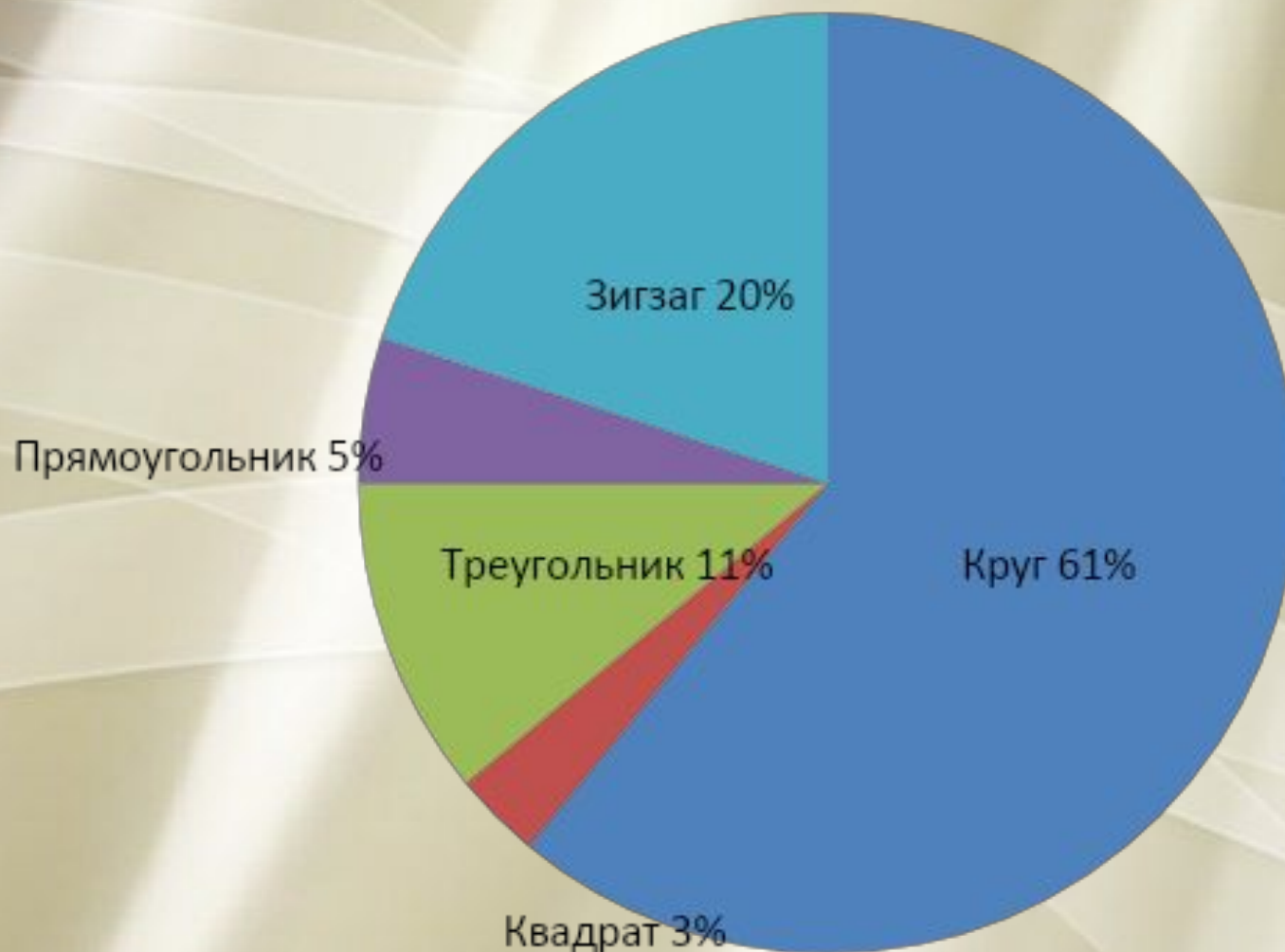
5

6

Уровень агрессивности



Результаты психогеометрического теста



Психологический практикум

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?



**Эмоциональное выгорание –
не временное явление,**

**это истощение нервной системы,
которое основано на нашем
субъективном отношении к
ситуации,**

к окружающему миру.

**И пока это отношение не
измениться, эмоциональное
истощение и деформация
личности будет прогрессировать.**

**Существенная роль в борьбе с
синдромом эмоционального
выгорания отводится,
прежде всего,
самому педагогу.**

**Соблюдая следующие рекомендации,
возможно не только предотвратить
возникновение синдрома, но и
достичь снижения степени его
выраженности:**

*Коль работа вас достала,
А зарплаты снова мало,
Понапрасну не грустите,
Просто лягте, отдохните.*





РАБОТА В КОМАНДЕ ОТКРЫВАЕТ НОВЫЕ
ГОРИЗОНТЫ...



Остается ли у тебя время на то
ради чего ты работаешь?



Работа никуда не денется, если ты
покажешь ребёнку радугу.
А вот радуга не будет ждать пока ты закончишь работу.



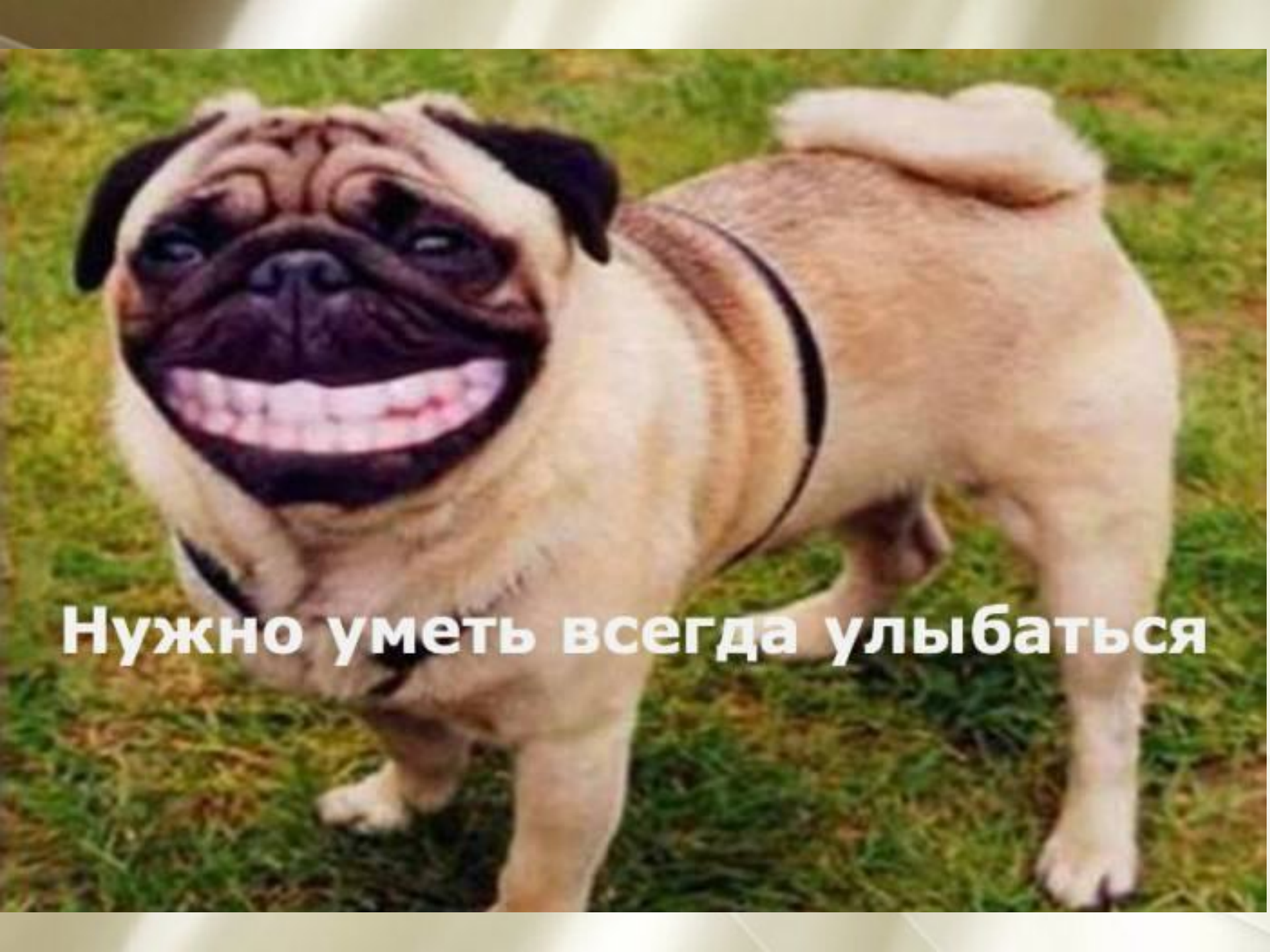
**Нужно иметь перед собой цель
и стремиться к ней**

ИНОГДА НУЖНО ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ
РАССЛАБИТЬСЯ...





ОСТАВАЙСЯ НЕВОЗМУТИМ
это всех бесит



Нужно уметь всегда улыбаться

Необходимо уметь прощать





ОБЛАДАТЬ ВЫСОКОЙ
САМОУВЕРЕННОСТЬЮ

Нужно уметь делить радости с другими

DOSENG.ORG
ДЕЛЯЕМ РУНЕТ ПРИКОЛЫ



НЕОБХОДИМО БЫТЬ СМЕЛЫМ И
РЕШИТЕЛЬНЫМ



Иметь несколько сердечных друзей

DOSENG.ORG
ДЕЛАЕМ РУНЕТ ПРИКОЛЬНЕЙ!



**Нужно получать удовольствие
от помощи людям**

DOSENG.ORG
ДОСЕНГ.ОРГ



- Здравствуйте! Это вам доктор прописал
принимать антидепрессанты?
- Мы пришли - принимайте!



НУЖНО УМЕТЬ СХОДИТЬСЯ С РАЗНЫМИ
ЛЮДЬМИ

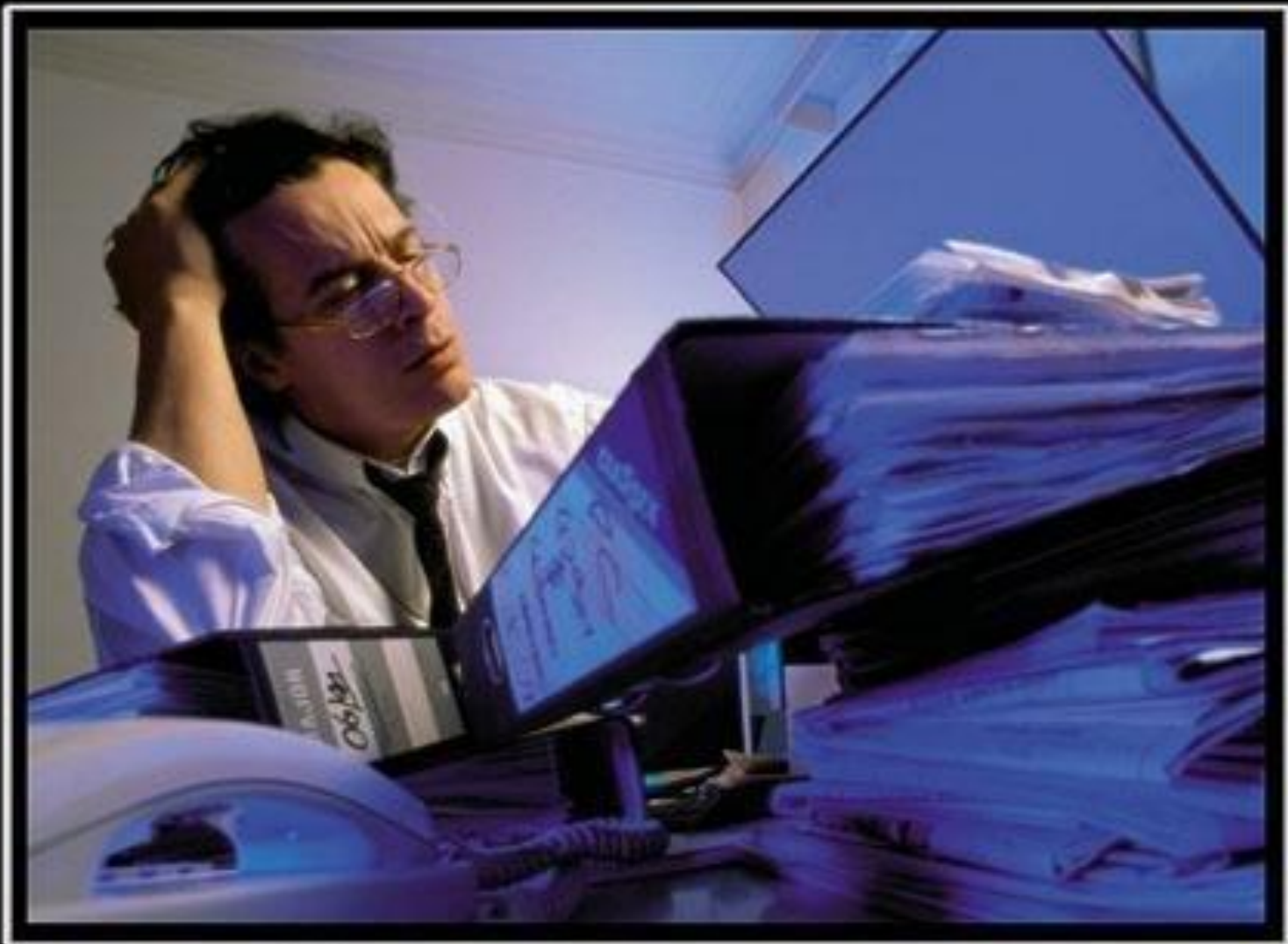


Релаксация

The background of the slide is an abstract composition. It features a series of soft, wavy, horizontal lines in shades of cream and light beige, creating a sense of fluid motion. Overlaid on these are several diagonal rays of light, appearing as bright, slightly blurred streaks that originate from the top left and fan out towards the bottom right. The overall effect is one of calmness and gentle energy, typical of a relaxation or wellness theme.

Управление дыханием

Саморегуляция



От работыдохнуткони...
Ну а я - бессмертный пони!



ДЕРЖИ ХВОСТ ПИСТОЛОМ!

Даже если хочется зажмуриться от страха

Спокойно, Всё будет хорошо...

...я узнавал





ТЫ ЭТО...ЗАХОДИ ЕСЛИ ЧТО

Х
О
Р
О
Ш
Е
Т
О



Н
А
С
Т
Р
О
Е
Ж
И
Я
!