

День учителя



«Профессиональная усталость: признаки, причины, методы предупреждения»

Исполнитель: Воронкова Е.Н., психолог МОУ «СОШ№35 с УИОП» г. Воркуты

Если вы...

по утрам с трудом
заставляете идти
себя на работу





**у вас падает
работоспособность**

Вы не чувствуете уже себя человеком





**Раздражают
телефонные звонки**



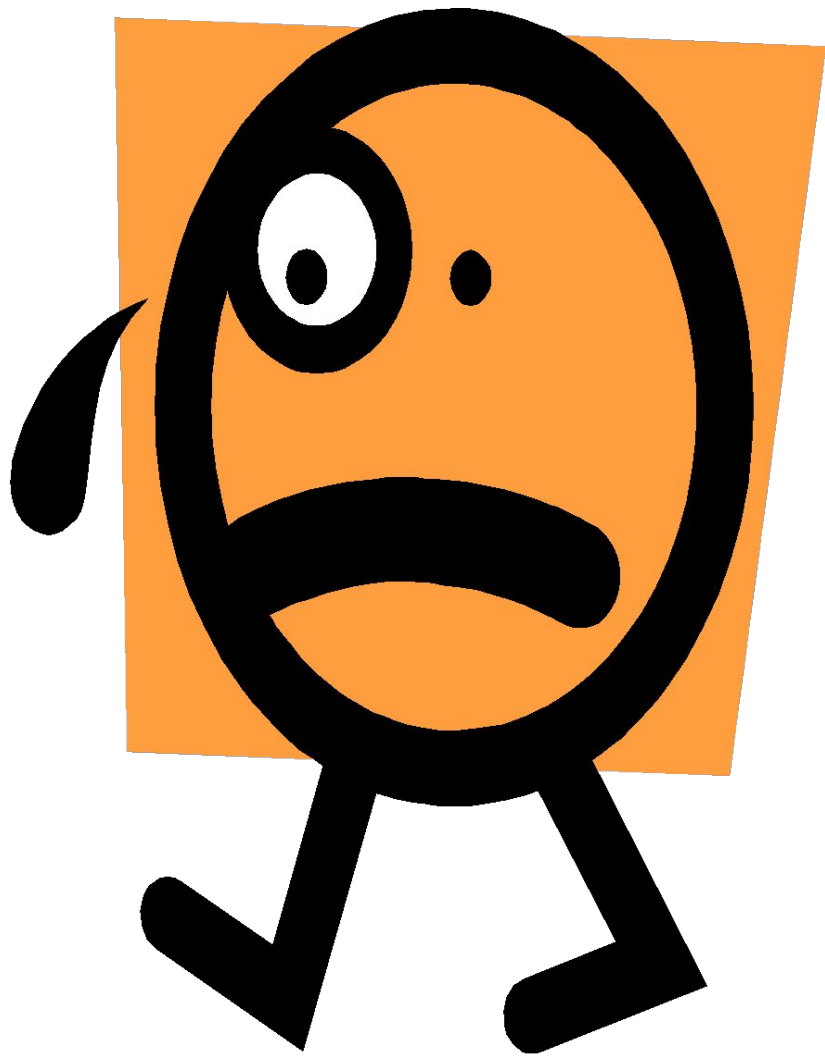
И Даже
Веселый
Праздник
Не радует...

The background is a vibrant, abstract composition. It features a warm yellow-orange base color. Overlaid on this are several large, organic shapes in shades of green, brown, and blue. A prominent white line with a blue circular end on the left side curves across the scene. Another white line forms a jagged, zigzag pattern in the upper right. A blue line also curves across the middle. The overall style is modern and graphic.

**портятся отношения
с коллегами**



**Вас преследует
постоянная усталость
и головные боли**



**Любое
замечание
вызывает
слезы**



**Ощущение, что
ЖИЗНЬ
пролетает
МИМО**

Это происходит потому, что...



**«Зацикленность»
на работе**






Ненормированность
рабочего дня

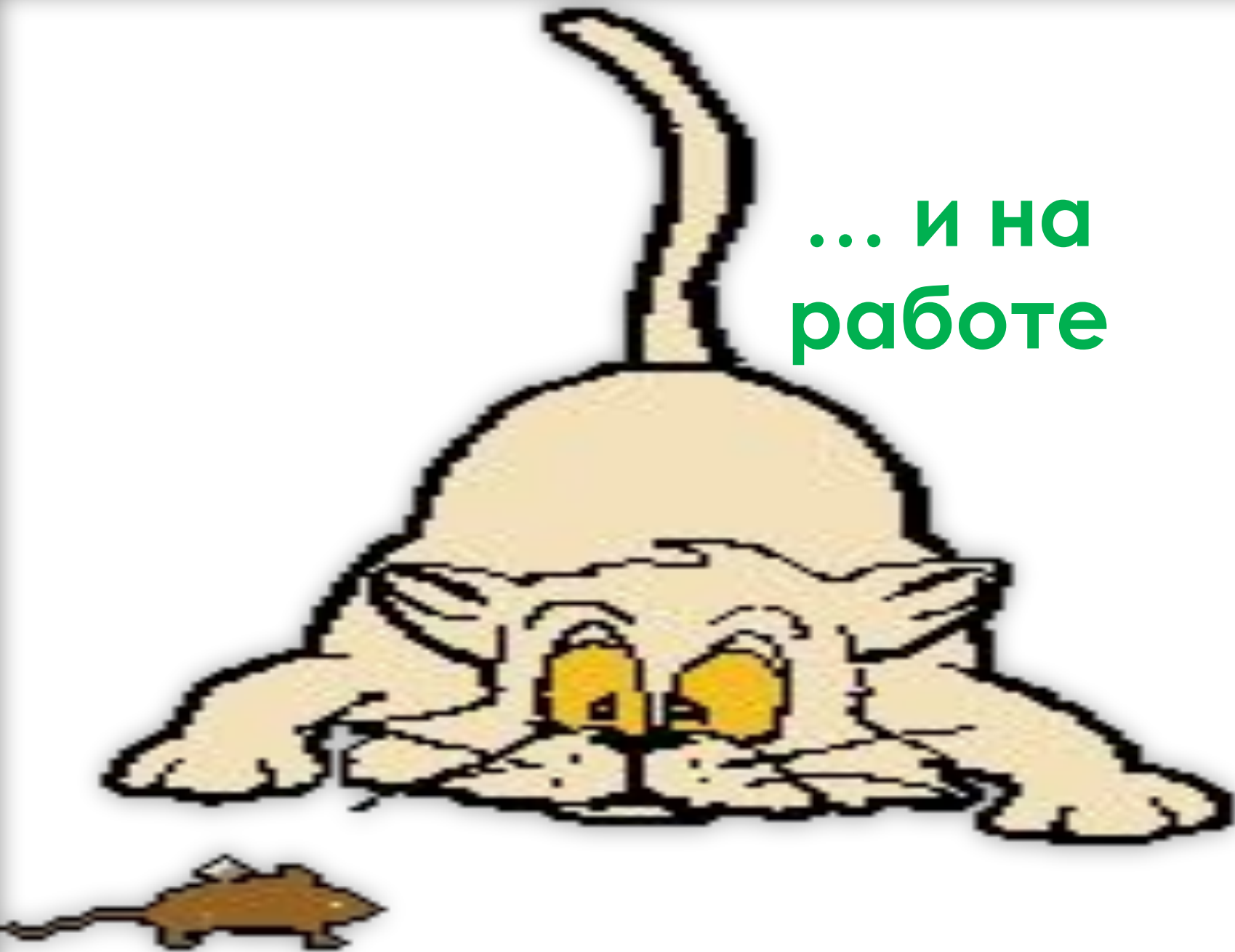
Отсутствие дружеского общения






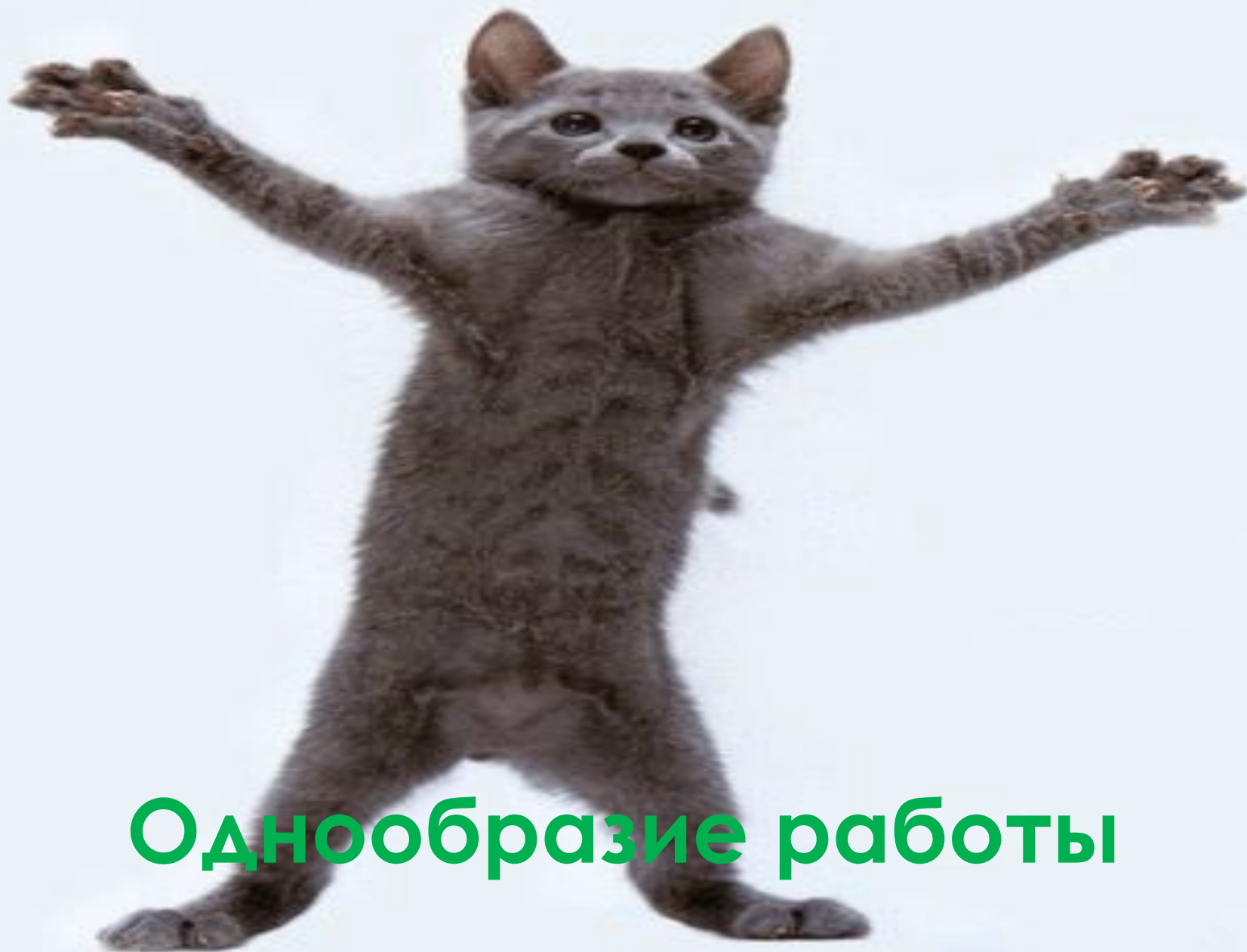
**КОНФЛИКТЫ
ДОМА...**

... и на
работе





Потеря
СМЫСЛА
И
НУЖНОСТИ
РАБОТЫ



Однообразие работы

Маленькая заработная плата



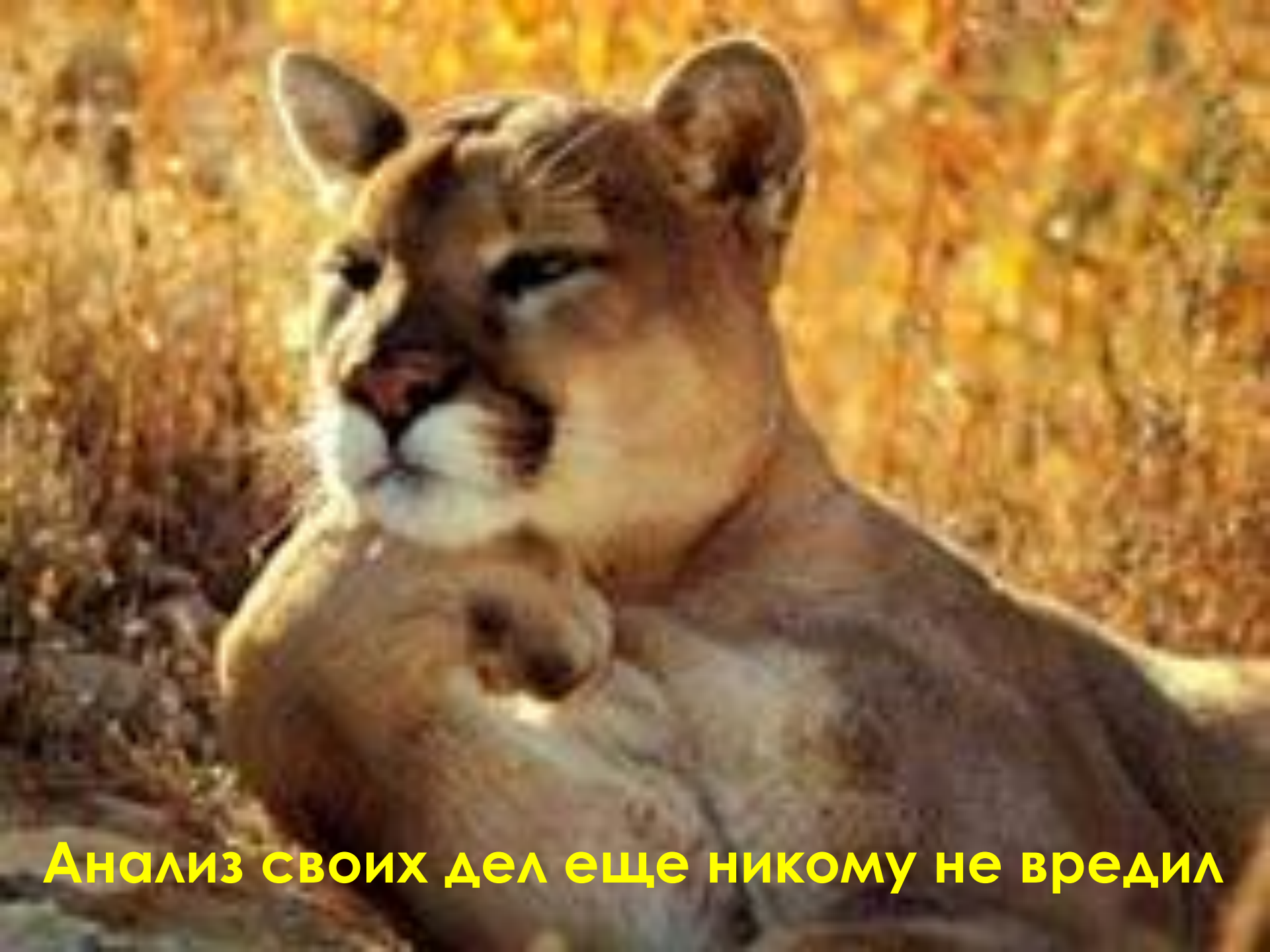


Плохие бытовые условия

Что делать?

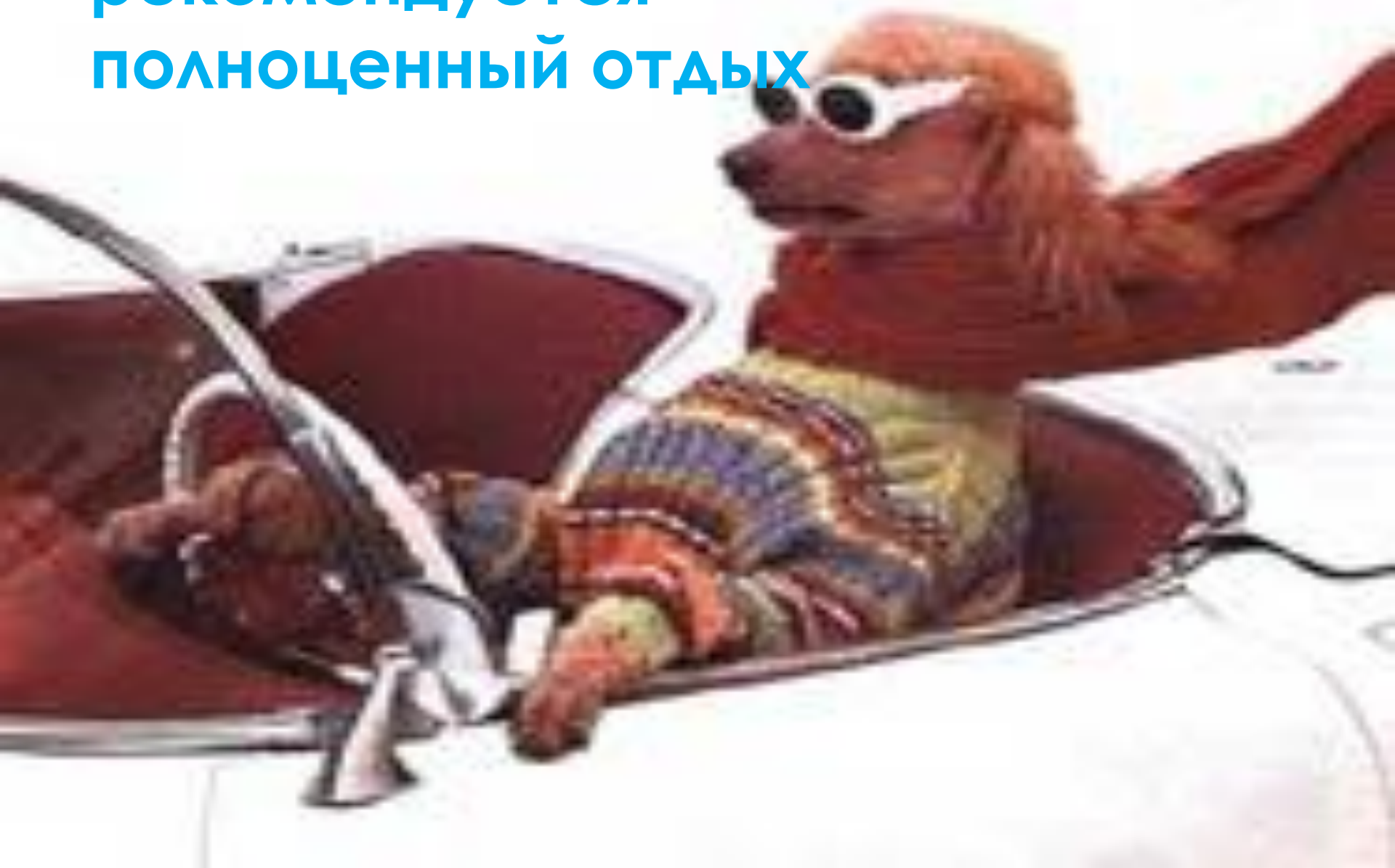
Хорошее лекарство –
общение с прекрасным:
книгой, музыкой, архитектурой и т.д.





Анализ своих дел еще никому не вредил

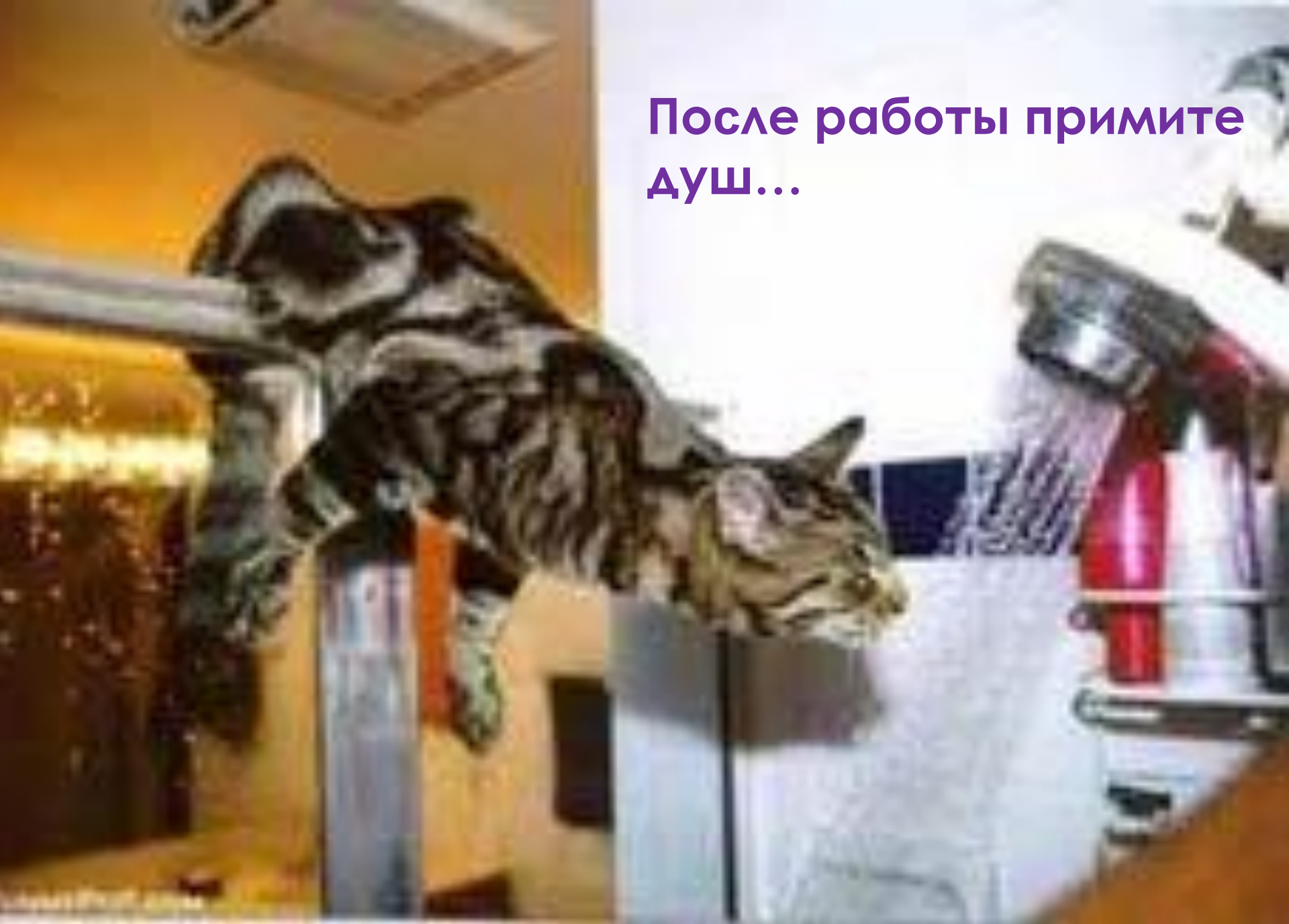
рекомендуется
полноценный отдых



еще лучше с друзьями



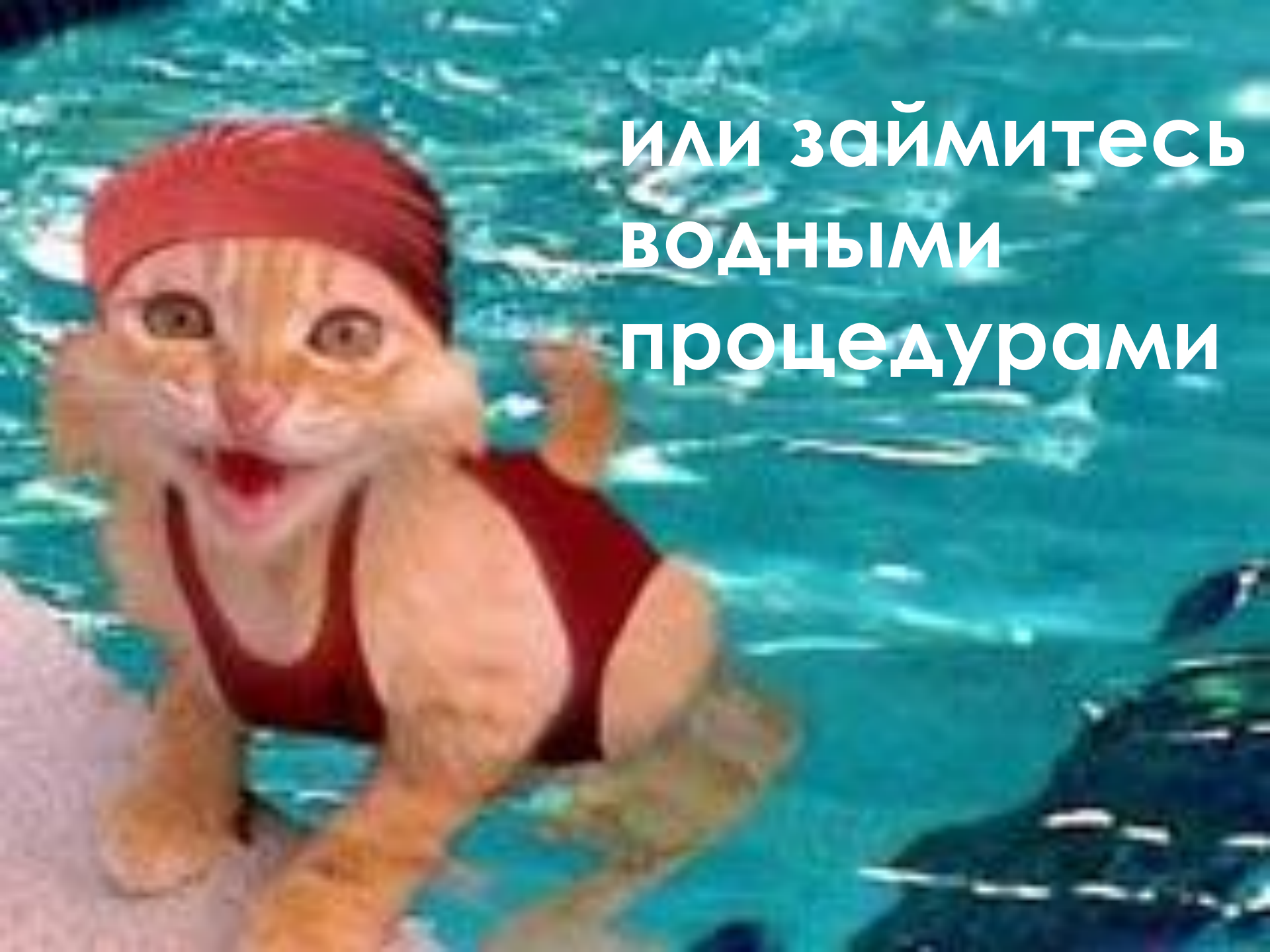
После работы примите душ...





СХОДИТЕ В СПОРТЗАЛ

**или займитесь
водными
процедурами**





Иногда
подумать
и о себе



**Уделите внимание своему
внешнему виду**

Позвольте себе иногда расслабиться



**Если станет
совсем тяжело-
меняйте
профессию**

