



*Как избежать  
эмоционального выгорания*

**«Свободное время педагога  
– это корень, питающий  
ветви педагогического  
творчества»**

**В. А. Сухомлинский**



1. Относитесь к жизни

ПОЗИТИВНО!

2. Будьте внимательны

к себе!

Высыпайтесь

4. Находите время

для себя!

5. Время от времени

вносите в вашу жизнь

что-то новое!

6. Научитесь жить с юмором!

7. Снизьте темп

жизни!



✓ Риск выгорания смягчает  
стабильная и привлекательная работа

✓ Реже «выгорают» оптимистические и  
жизнерадостные люди

✓ Снижают риск выгорания сильная  
социальная и профессиональная поддержка

✓ Не следует считать трудности  
непоправимыми катастрофами





Наша жизнь –  
это **НАША** жизнь,  
наше здоровье –  
это **НАШЕ** здоровье.



**ТВОРЧЕСКИХ  
УСПЕХОВ  
В НОВОМ УЧЕБНОМ  
ГОДУ !**

