

**«Коррекция и  
профилактика  
эмоционального  
выгорания у педагогов»**





## Цель:

формирование навыков саморегуляции,  
управления собственным  
психоэмоциональным состоянием, навыков  
позитивного самовосприятия

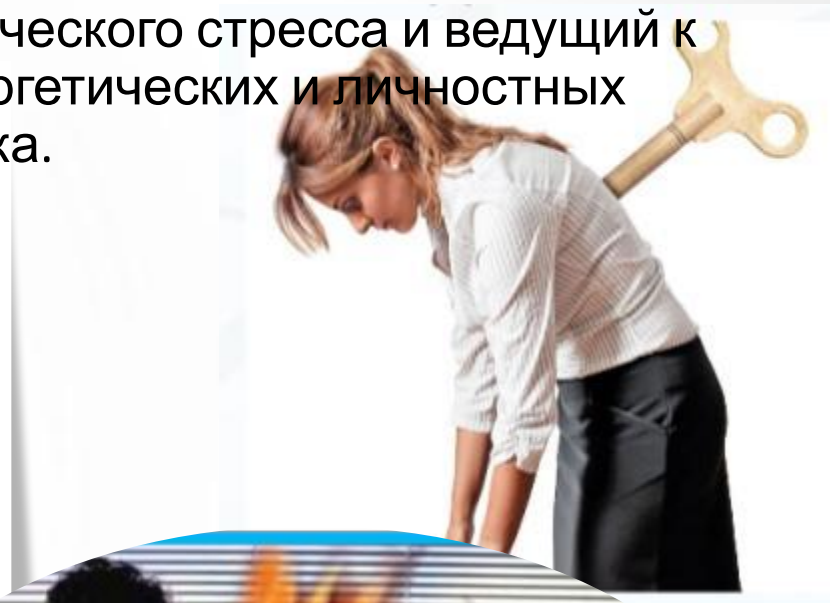


личное развитие,  
фантазия



# Что такое синдром профессионального выгорания?

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





«Запах горячей  
психологической проводки»

*A. Морроу*



# Составляющие синдрома выгорания

- ❖ Эмоциональная истощенность
- ❖ Деперсонализация (цинизм)
- ❖ Редукция профессиональных достижений

# Стадии профессионального выгорания

I СТАДИЯ



II СТАДИЯ



III СТАДИЯ



«Что мешает человеку получить удовлетворение от профессиональной деятельности?»

## Барьеры

### **Индивидуальные факторы**

- возраст
- уровень образования
- семейное положение
  - стаж работы, выносливость
- локус контроля
  - самооценка
  - невротизм
- коммуникабельность

### **Организационные факторы**

- условия работы
- рабочие перегрузки
- дефицит времени,
- продолжительность рабочего дня
- содержание труда
- самостоятельность в своей работе
- обратная связь



# «Эмоциональная диагностика»

Красный

Восторг

Нейтральные  
Коричневый, белый,  
кремовый, бежевый  
расслабление,  
смягчение



ЦВЕТ	ОПИСАНИЕ ЦВЕТА	НАСТРОЕНИЕ
	СЕРЫЙ	ТОСКА
	ЧЕРНЫЙ	ГРУСТЬ
	КОРИЧНЕВЫЙ	ПОДАВЛЕННАЯ ЯРОСТЬ
	АЛЫЙ	ЯРОСТЬ
	ОРАНЖЕВЫЙ	ВОДУШЕВЛЕНИЕ
	ЗОЛОТИСТЫЙ	РАДОСТЬ
	ЖЕЛТЫЙ	СЧАСТЬЕ
	ФИСТАШКОВЫЙ	РАССЛАБЛЕННОСТЬ
	САЛАТОВЫЙ	ЛЮБОВЬ
	ЗЕЛЕНЫЙ	ГАРМОНИЯ
	ПАРИЖСКАЯ ЗЕЛЕНЬ	РЕВНОСТЬ. ЗАВИСТЬ
	ЦИАН	ЛОЖЬ
	ЛАЗУРЬ	НЕЖНОСТЬ
	ГОЛУБОЙ	ЧЕСТНОСТЬ
	СИНИЙ	ЗАДУМЧИВОСТЬ
	ИНДИГО	СОМЛИВОСТЬ
	ФИОЛЕТОВЫЙ	БЛАГОЧЕСТИЕ
	РОЗОВЫЙ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ

# Упражнение «8 ассоциаций»

## «Моя работа»

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...

1. ...

2. ...

3. ...


4. ...



1. ...


2. ...

1. ...



# Упражнение «Я работаю преподавателем»






# Упражнение «Карта моей жизни»



## Упражнение «Анкета»

- 1. Каковы для меня **5** главных ценностей в жизни?
- 2. Каковы в данный момент **3** мои самые важные жизненные цели?
- 3. Что бы я делал(а), на что бы потратил(а) время, если бы сегодня узнал(а), что жить мне осталось только один месяц?
- 4. Что вы будете делать,  если завтра выиграете в лотерею миллион долларов?
- 5. Что вы всегда хотели делать (сделать), но боялись попробовать?
- 6. Что вам нравится делать? Что вам дает наиболее полное чувство самоуважения и самоудовлетворенности?
- 7. Какова ваша самая смелая мечта, если бы вы знали, что не можете потерпеть неудачу?




## Проанализируйте свои ответы:

- **вопросы 1, 2 - «Вот то, что мне внушили с детства»**
- **вопросы 3, 4 - «Вот то, чего я хочу»**
- **вопросы 5, 7 - «Вот то, чего я боюсь»**
- **вопрос 6 - «Вот то, что я могу»**

Синдром эмоционального выгорания.  
Что делать чтобы не «сгореть»  
на работе?





**«Что мне доставляет  
удовольствие?»**





УПРАЖНЕНИЕ  
«Я в лучах солнца»





**Притча  
«Про Ослика  
и Колодец»**



<https://www.youtube.com/watch?v=imqnEdwwOkM>



# ***Екклесиаст***

*Всему своё*  
**ВРЕМЯ**

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти — простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений — большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.





Спасибо за внимание!