

Кейс 4



ВЫПОЛНИЛИ СТУДЕНТКИ 33 ГРУППЫ
ДОБРОХОДОВА ВАЛЕРИЯ И
ШАМАНАЕВА НИНА

Описание самого кейса

ФИО: Анастасия С.

Возраст: 25 лет

Место работы: учитель начальных классов

Объем работы: в две смены +
дополнительные факультативы.

Цель обращения: с запросом о смене
работы и крайнем переутомлении



Из интервью:

С детства хотела быть педагогом, очень любит детей. Выбор профессии сделала осознанно, хотя семья была против ее решения. Родители представители рабочих профессий, считают, что лучший сценарий профессионального пути – сфера торговли. С учениками хорошие отношения, но бывают конфликты в родителями обучающихся. Одна из причин желания сменить работу – сложности при взаимодействии с родителями.



Анализ проблем психологии труда, представленный в задаче

- ▶ Отсутствие нормированного рабочего графика
- ▶ Отсутствие отдыха и переключения
- ▶ Профессиональное выгорание
- ▶ Проблемы коммуникации с родителями.



Программа психологической помощи по решению запроса клиента

1. Узнать, наслаждается ли клиент своей жизнью
2. Узнать, какие проблемы возникают при осуществлении его мечты
3. Узнать, насколько клиент профессионален в своей сфере жизни
4. Установить, насколько клиент способен работать без лишнего раз испытывать стресс)



е-то, то пусть

личные границы

ей в выборе
ны проживать

человек
не будет

5. Уделять внимание всем сферам жизни: режим дня, досуг, работа, саморазвитие, социальные отношения (семья, друзья)

Обозначение диагностического инструментария

- ▶ Беседа: детско-родительские отношения (ее собственные)/ее желания по отношению к работе
- ▶ Шаблоны/инструкции по составлению режима
- ▶ Дневник самонаблюдения



Шаблон по составлению режима

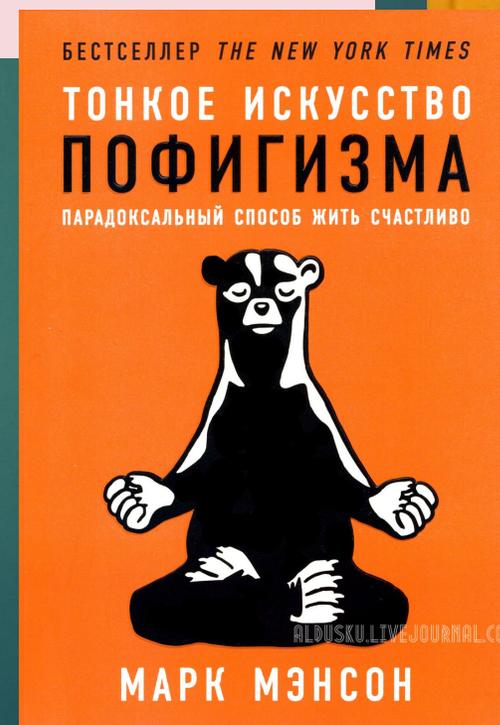
<i>Месяц</i> _____							<i>Цель</i> _____	<small>@planner.magnit</small>
<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>	<i>Заметки</i>	

	СРОЧНЫЕ ДЕЛА	НЕСРОЧНЫЕ ДЕЛА
ВАЖНЫЕ		
НЕВАЖНЫЕ		

Планер и матрица
Эйзенхауэра

КНИГИ ДЛЯ ДУШИ

- ▶ Ольга Примаченко «К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя»
- ▶ Энди Паддикомб «Медитация и осознанность. 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок»
- ▶ Марк Мэнсон «Тонкое искусство пофигизма. Парадоксальный способ жить счастливо»



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. [Основные проблемы психологии труда \(studfile.net\)](http://studfile.net)



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ!