

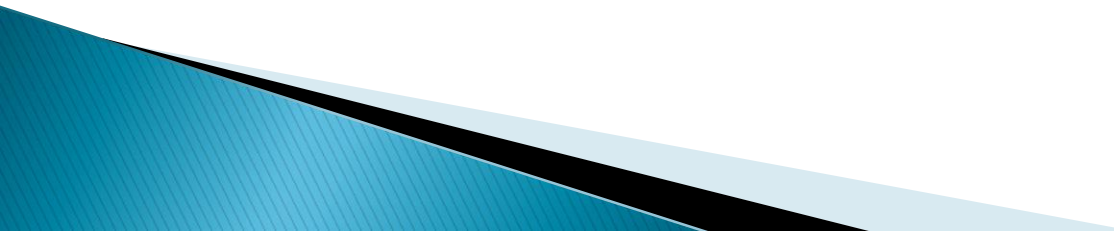
Тема: «Профилактика синдрома
профессионального выгорания в
педагогической среде»

ТРЕННИНГ–ИГРА

«Вы все сможете»

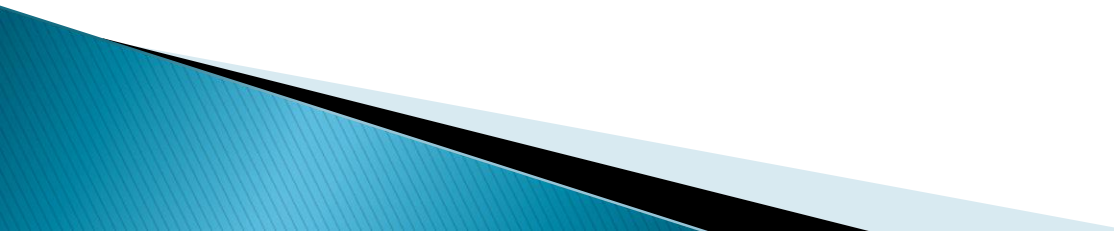
Цель: Профилактика синдрома профессионального эмоционального выгорания.

Задачи и направления работы:

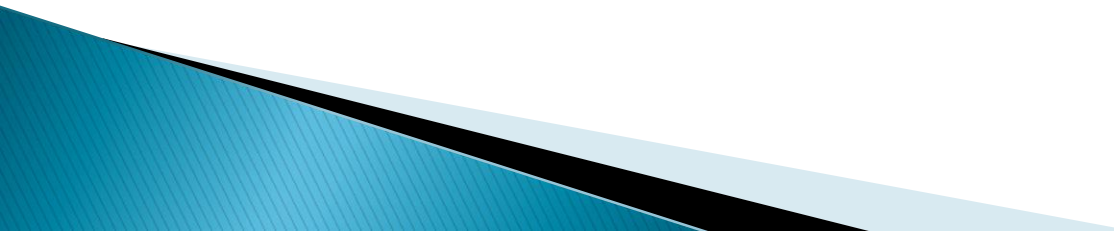
- ▶ Познакомить с понятием профессионального эмоционального выгорания.
 - ▶ Выделить симптомы профессионального эмоционального выгорания.
 - ▶ Провести практические упражнения, направленные на саморегуляцию и снятие напряжения.
- 

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

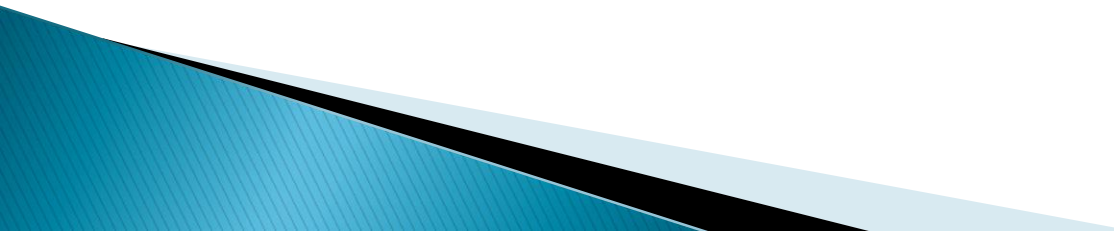
10 основных признаков эмоционального “выгорания”:

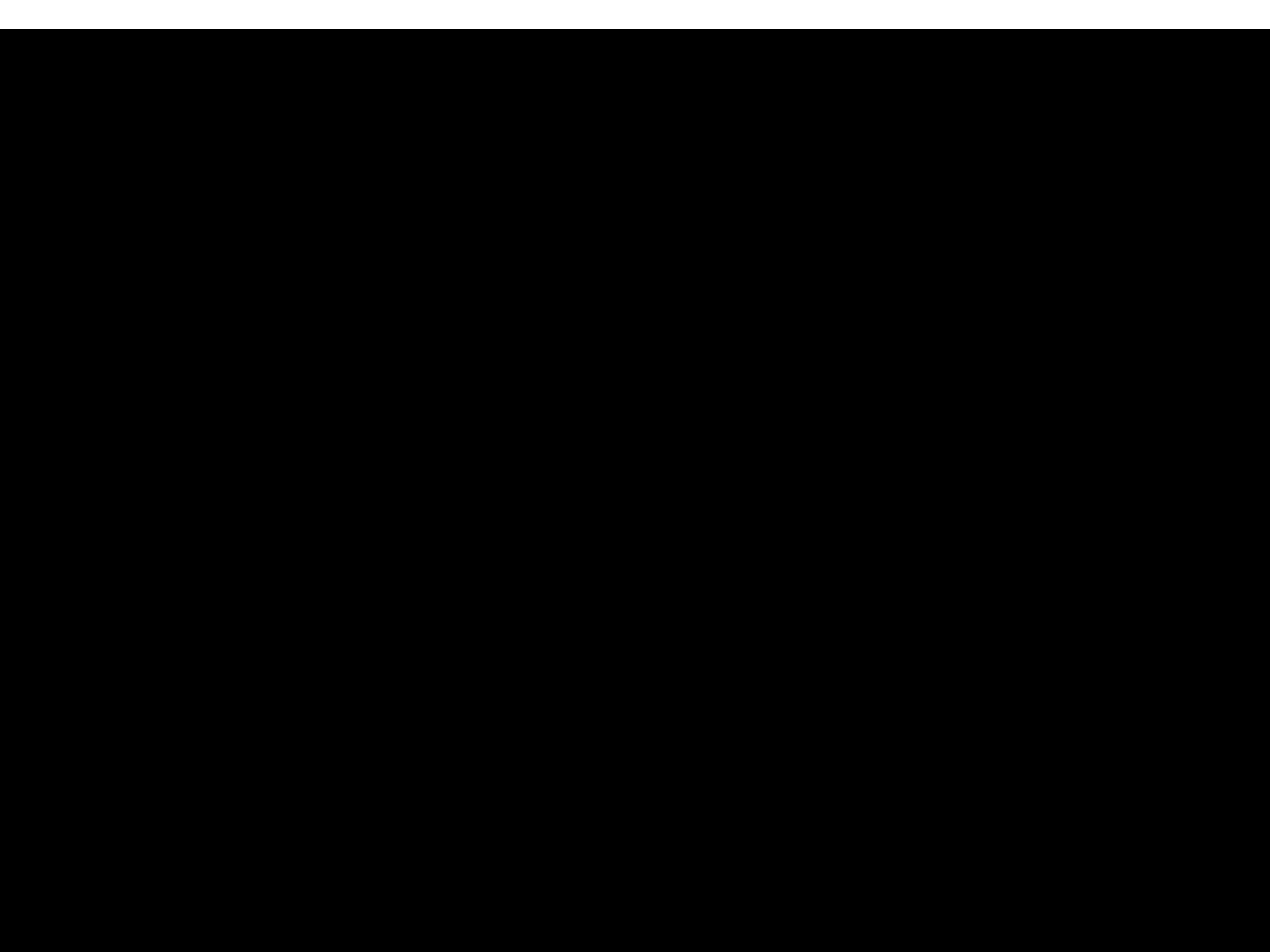
- ▶ истощение, усталость;
 - ▶ бессонница;
 - ▶ негативные установки;
 - ▶ пренебрежение исполнением своих обязанностей;
 - ▶ увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
 - ▶ уменьшение аппетита или переедание;
 - ▶ усиление агрессивности (раздражительность, гнев, напряженность);
 - ▶ усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
 - ▶ чувство вины;
 - ▶ переживание несправедливости.
- 

Упражнение «Поза Наполеона»

- ▶ руки скрещены на груди;
 - ▶ руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями ;
 - ▶ руки сжаты в кулаки.
- 

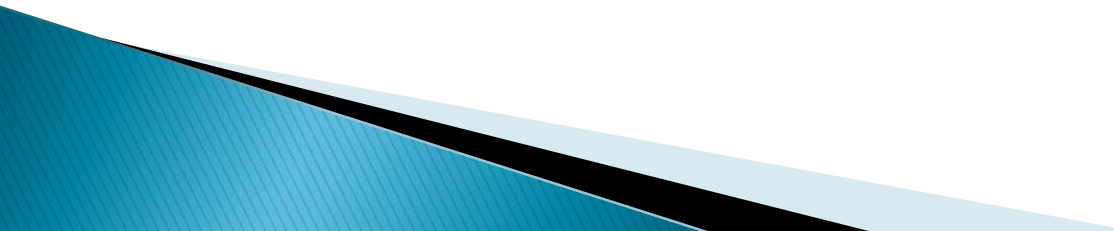
Приемы саморегуляции

- ▶ Аутогенная тренировка
 - ▶ Самопрограммирование.
 - ▶ Самоприказы.
 - ▶ Самоодобрение (самопоощрение).
 - ▶ Дыхательная гимнастика
 - ▶ Релаксация
- 



Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что "выжали" весь сок. Расслабьтесь.





Упражнение «Ластик»

Примите удобную позу, закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения.



Упражнение «Муха»

Примите удобное положение, руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.