

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СЕМИНАР

«Синдром профессионального выгорания»



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ-

это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психофизиологические и поведенческие компоненты



- ▣ Учителя
- ▣ Врачи
- ▣ Воспитатели
- ▣ Социальные работники
- ▣ Психологи
- ▣ Журналисты
- ▣ Юристы
- ▣ Продавцы



Стадии профессионального выгорания



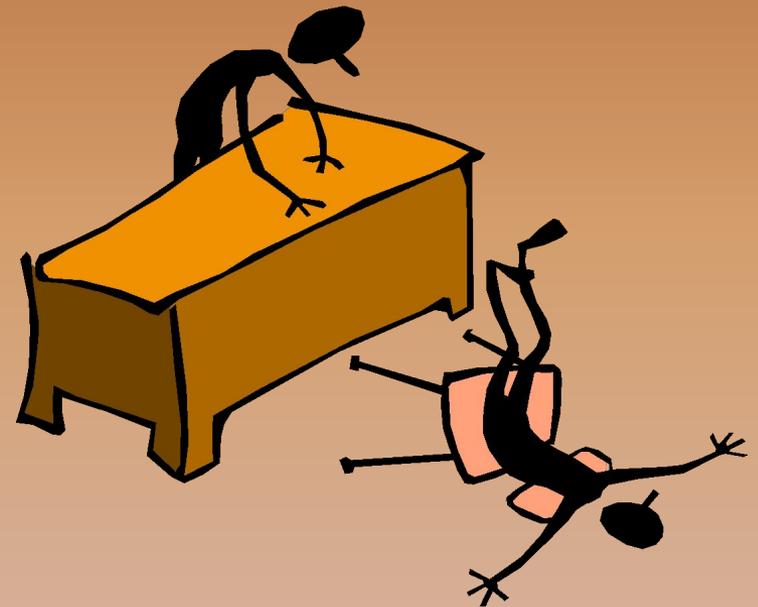
1 стадия:

- ▣ приглушение эмоций;
- ▣ сглаживание остроты чувств;
- ▣ исчезновение положительных эмоций;
- ▣ состояние тревожности.



2 стадия:

- ▣ недоразумения с коллегами;
- ▣ вспышки раздражения.



3 стадия:

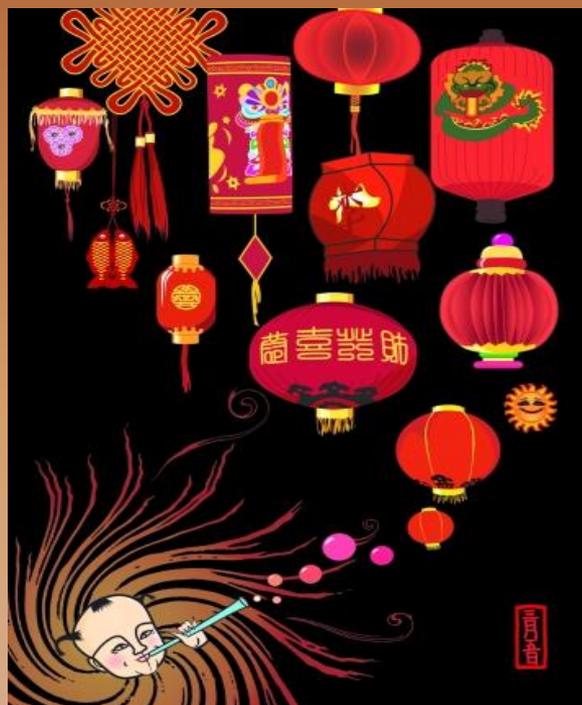
- ▣ притупляется представление о ценностях жизни;
- ▣ равнодушие ко всему, даже к собственной жизни;
- ▣ теряется интерес, безразличие.



Результаты теста:

- 10-16 баллов. Вы полны сил и энтузиазма. В ближайшее время вам не грозит профессиональное перегорание.
- 17-25 баллов. Нельзя сказать, что вы перегораете. Ваша работа вызывает у вас интерес, как и раньше, но вот былой запал остался где-то в прошлом. Для того чтобы возобновить свой энтузиазм и желание работать, необходимо в самое ближайшее время заняться постановкой целей. Это позволит вам вернуть интерес к выбранной вами профессии.
- 26-33 баллов. Вам пока не грозит хроническая депрессия, но и все профессиональные достижения, которых вы, несомненно, уже успели добиться, потеряли свою прелесть. Вам необходимо срочно искать новые возможности и перспективы. Возможно, вам стоит получить другое образование и сменить сферу своей деятельности, а, может, будет достаточно просто сменить место работы и привычный коллектив.
- 34-40 баллов. Налицо явные признаки выгорания. Вам просто необходимо что-то кардинально изменить в своей жизни. Начните с того, что перейдите на другое место работы, а, дальше можете сменить и специальность. Сядьте и подумайте над тем, кем вы видите себя в будущем. Вполне возможно, что ваше призвание кардинально отличается от вашей нынешней деятельности.

Дыхание.





Медитация.

Медитация – состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же наоборот, полное рассредоточение внимания.

Медитация помогает человеку ставить внутренние барьеры, которые защищают его от отрицательных раздражителей.

При медитации соблюдаются следующие правила:

- удобная, но не расслабляющая поза;
- уединение.



Качества

- ▣ Мудрость
- ▣ Надежность
- ▣ Настойчивость

Качества

- ▣ Активность
- ▣ Бескорыстие
- ▣ Вежливость

Качества

- ▣ Сила воли
- ▣ Скромность
- ▣ Смелость

Качества

- ▣ Самозабвенность
- ▣ Тактичность
- ▣ Терпеливость

Качества

- ▣ Гордость
- ▣ Гибкость
- ▣ Доброжелательность

Качества

- ▣ Невозмутимость
- ▣ Обаяние
- ▣ Общительность



Аутогенная тренировка

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

Правила работы:

- Составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей,
- повторяйте эти фразы по несколько раз находясь в состоянии глубокого расслабления.



Активный отдых спасет Вас от СПИВ



