

Работа с эмоциональным выгоранием.



Ведущий: Соколова Анастасия, канд.психол.наук

Эмоциональное выгорание



Откуда все это?

- Стремление к идеалу (во всем)
- Длительная работа в однообразном или напряженном темпе
- непонимание ценности собственной деятельности

Этапы эмоционального выгорания



Что делать?



Право на ошибку



Режим сна и отдыха

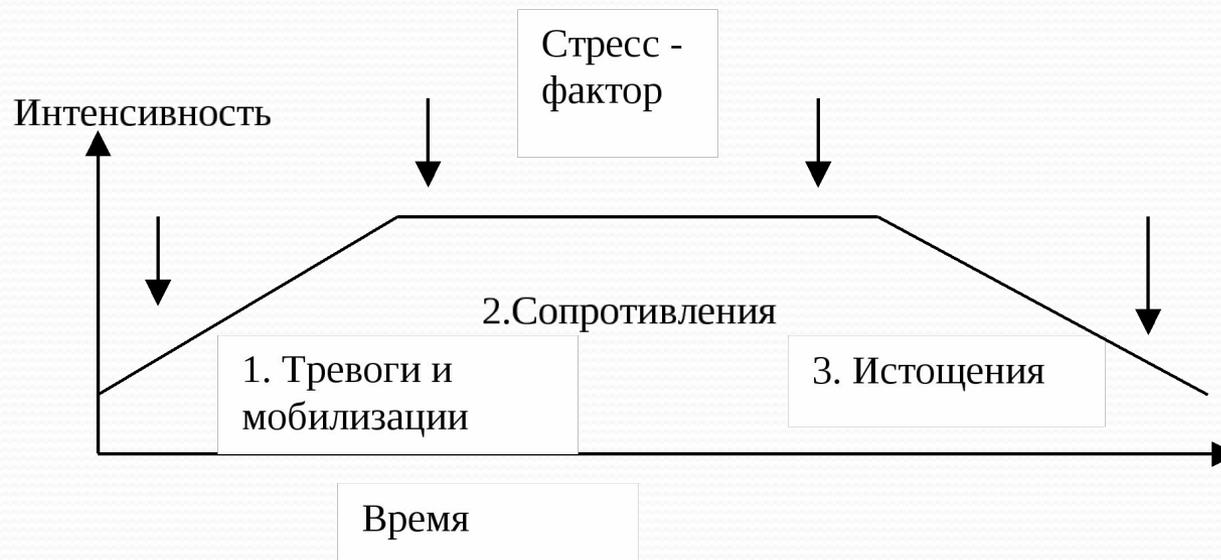


Баланс хронического и острого стресса (калибровка)

Стресс - (от англ. – давление, нажим, напор, нагрузка)
– общая реакция организма на воздействие (физическое и психологическое), нарушающее его стабильное состояние, а также соответствующее состояние нервной системы организма.



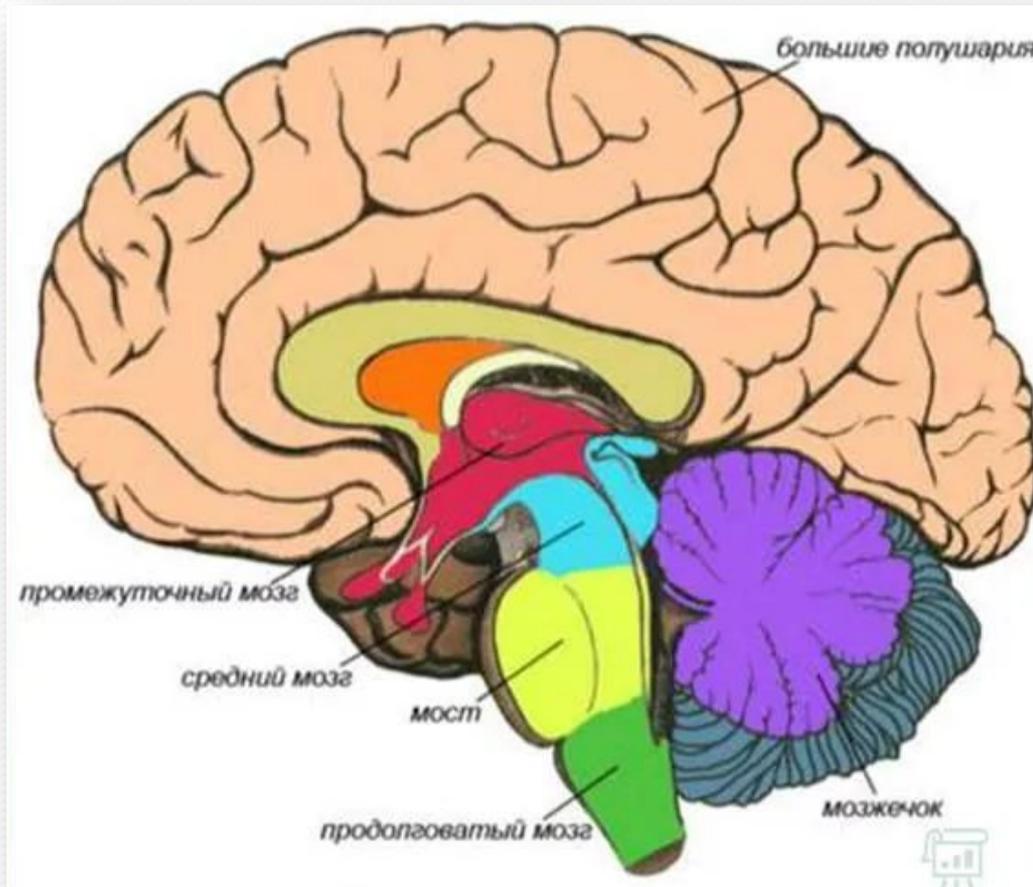
Стадии стресса



Режим работы

- ✓ Циклы 20-40 минут
- ✓ Циклы 1,5-2 часа
- ✓ Циклы 5 часов
- ✓ Недельный цикл

Равновесие воли и удовольствия



Остановить мыслительную спираль



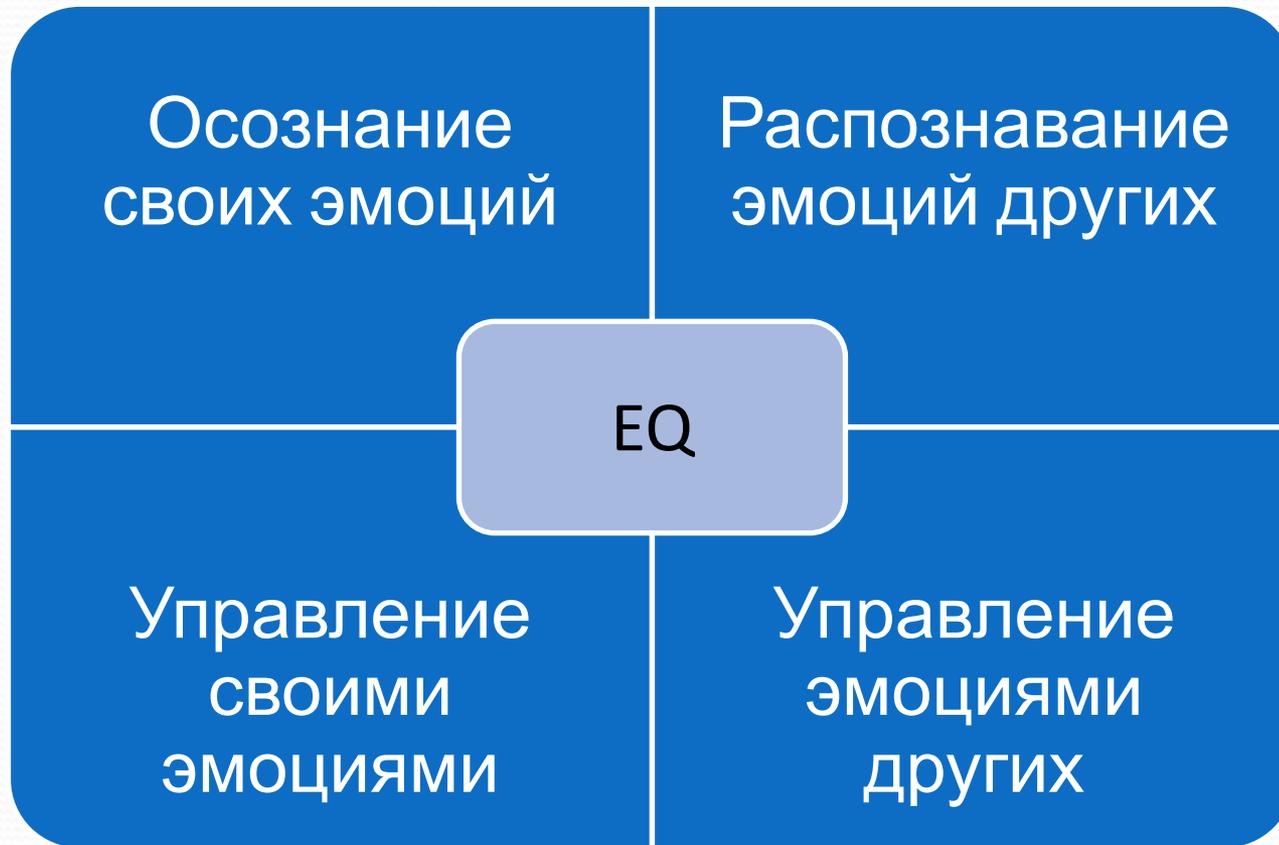
СМЫСЛ



Удержание своих границ



Эмоциональный интеллект



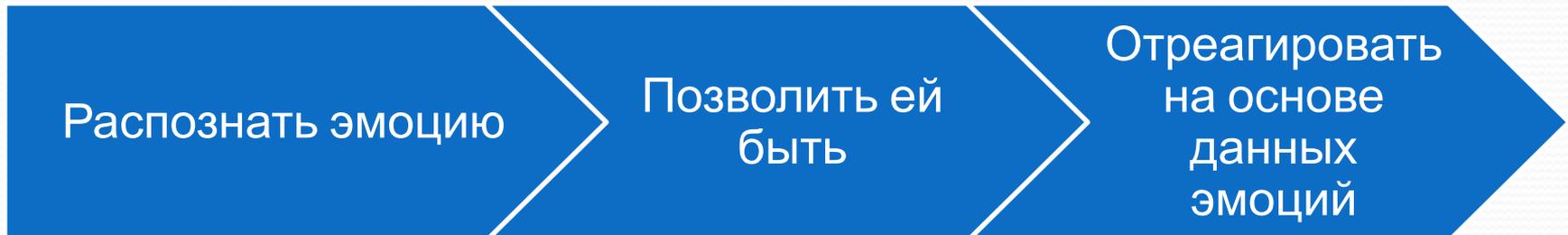
Эмоциональная регуляция

Эмоции - это промежуточное состояние жизненной энергии от импульса потребности до действия.

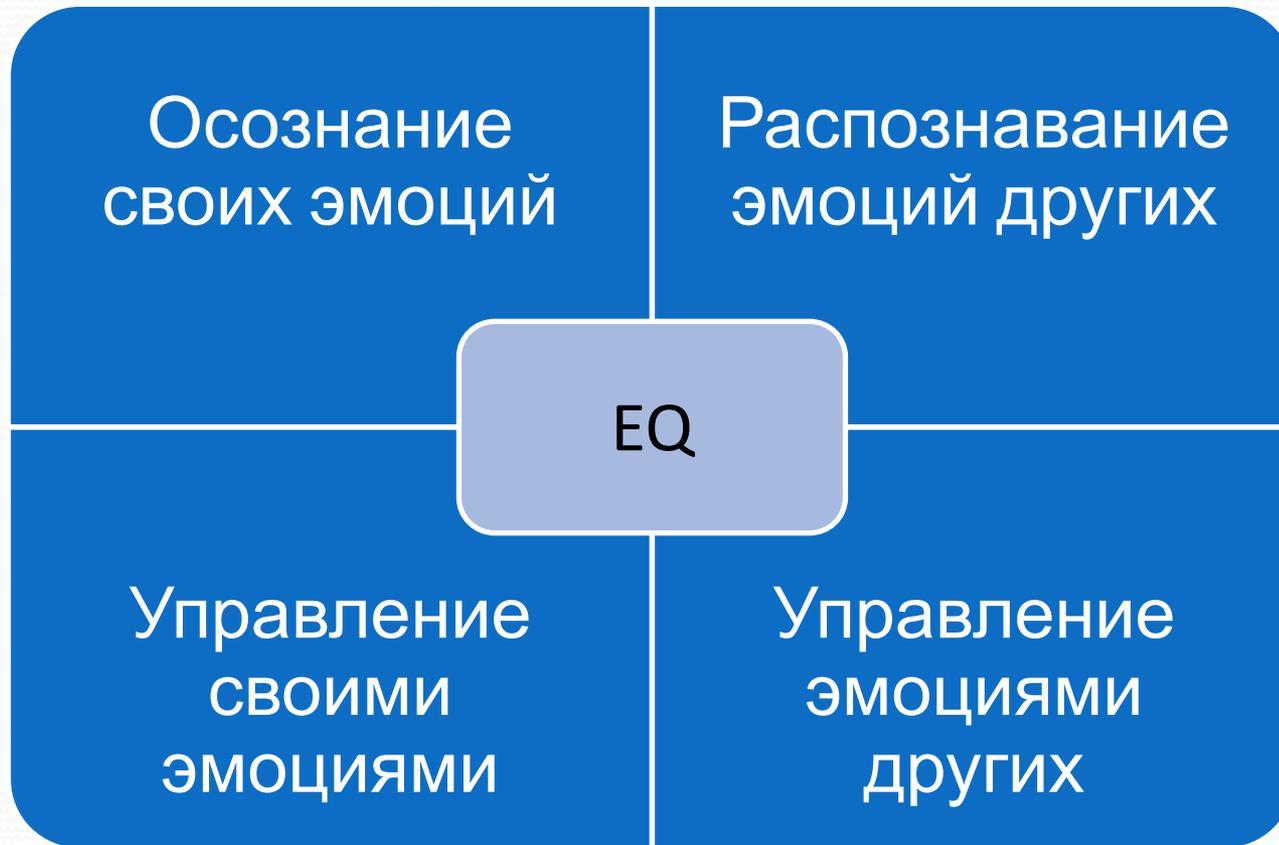
Эмоция – это отражение значимости окружающего мира. Сообщение о том, что произошло.

Направленное проживание эмоций

Если эмоция появилась, значит она Вам нужна!



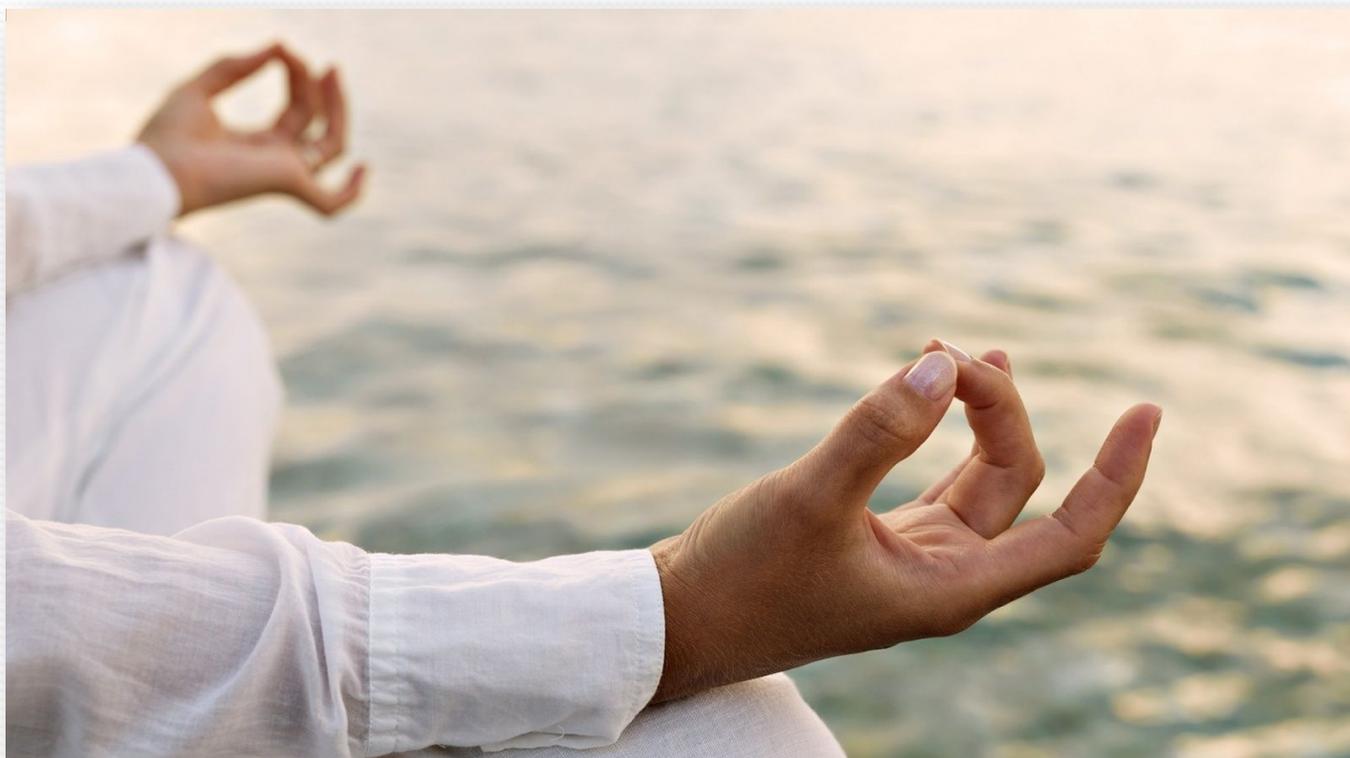
Эмоциональный интеллект



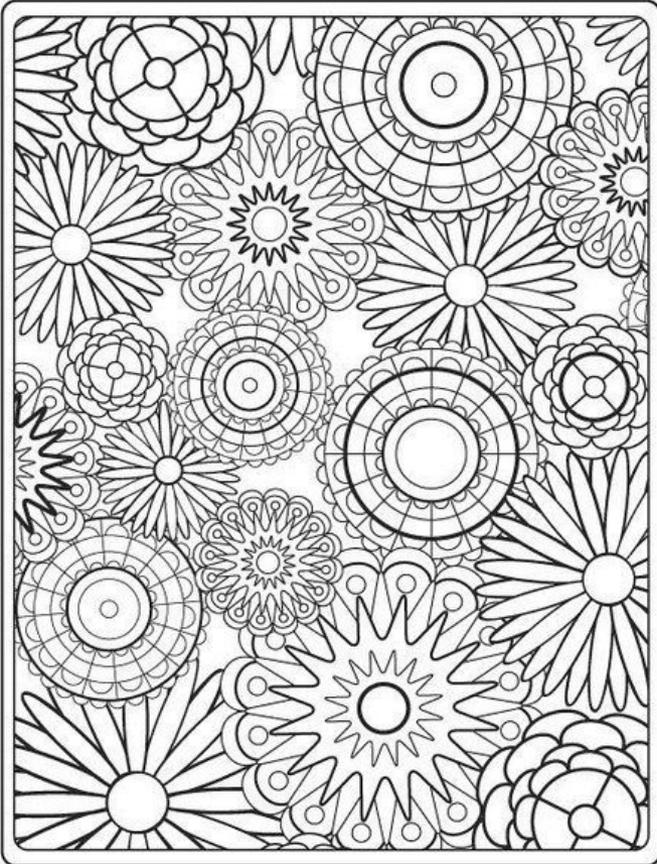
Наши ресурсы?



Техники релаксации



Арт-терапия

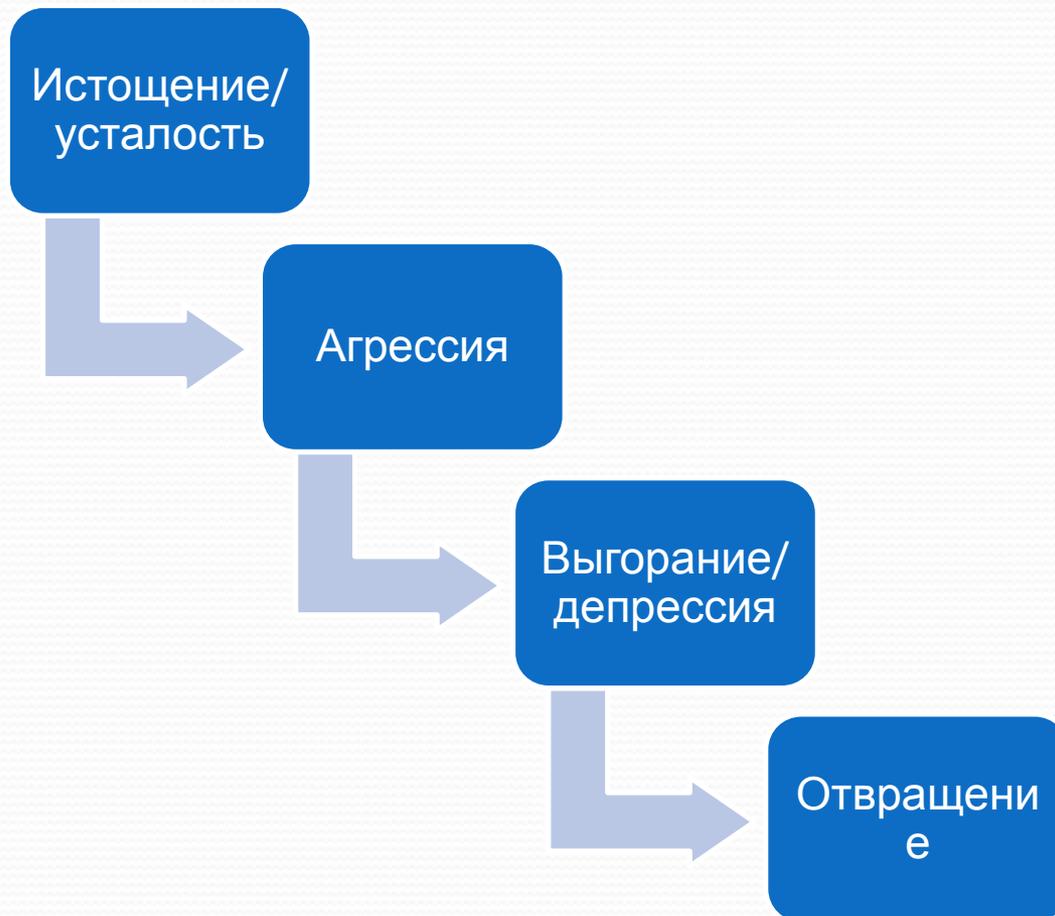


Физическая активность

- Напряжение-расслабление
- Слушайте свое тело – оно лучше знает как справиться со стрессом
- Регулярные физические нагрузки – хорошая профилактика



ИТОГИ





Что я делаю, чтобы
выгорание осталось в моей
жизни?

**А теперь ... ваши
вопросы!**