

День учителя



«Профессиональная усталость: признаки, причины, методы предупреждения»

Исполнитель: Воронкова Е.Н., психолог МОУ «СОШ№35 с УИОП» г. Воркуты

Если вы...

по утрам с трудом
заставляете идти
себя на работу





**у вас падает
работоспособность**

Вы не чувствуете уже себя человеком





**Раздражают
телефонные звонки**



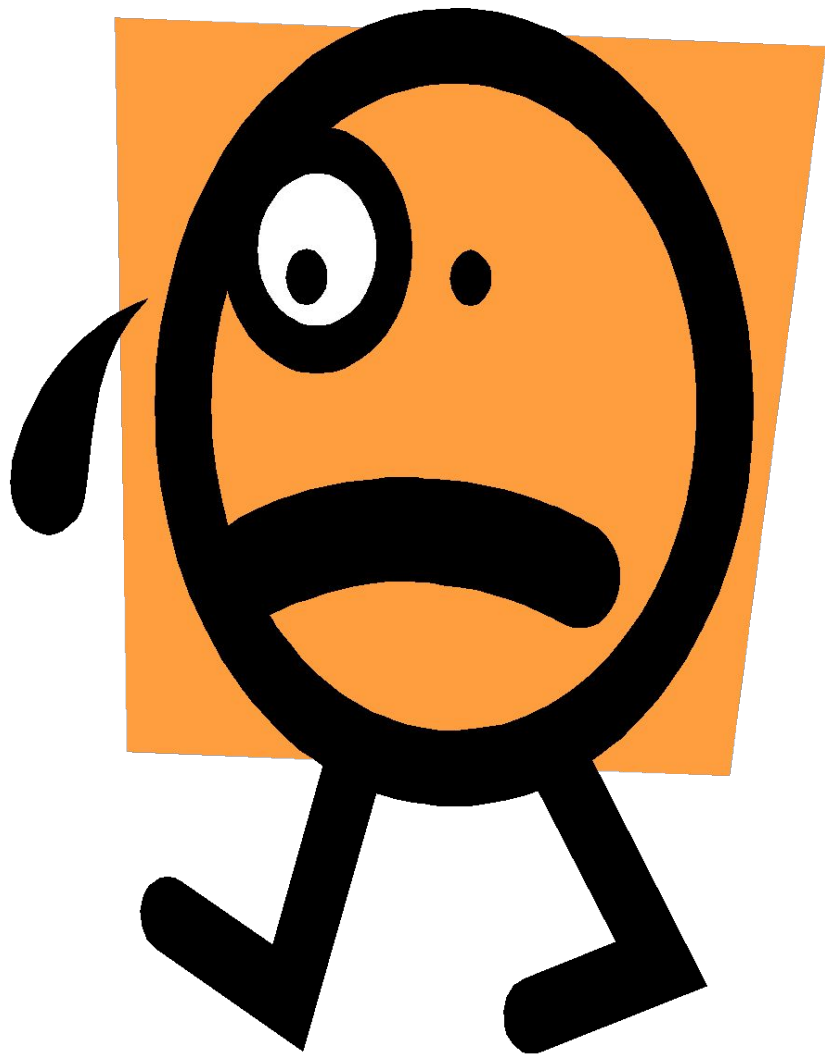
И Даже
Веселый
Праздник
Не Радует...

The background features a vibrant, abstract design. On the left, there are large, overlapping organic shapes in shades of brown, green, and blue. A thick, light green line curves across the middle, starting from a blue circle on the left and ending in a small brown dot on the right. Another thick, light green line curves from the bottom left towards the top right. A blue line also curves across the middle. The background is a solid yellow-orange color. The text is centered in a bold, black, sans-serif font.

**портятся отношения
с коллегами**



**Вас преследует
постоянная усталость
и головные боли**



**Любое
замечание
вызывает
слезы**



**Ощущение, что
ЖИЗНЬ
пролетает
МИМО**

Это происходит потому, что...



**«Зацикленность»
на работе**






Ненормированность
рабочего дня

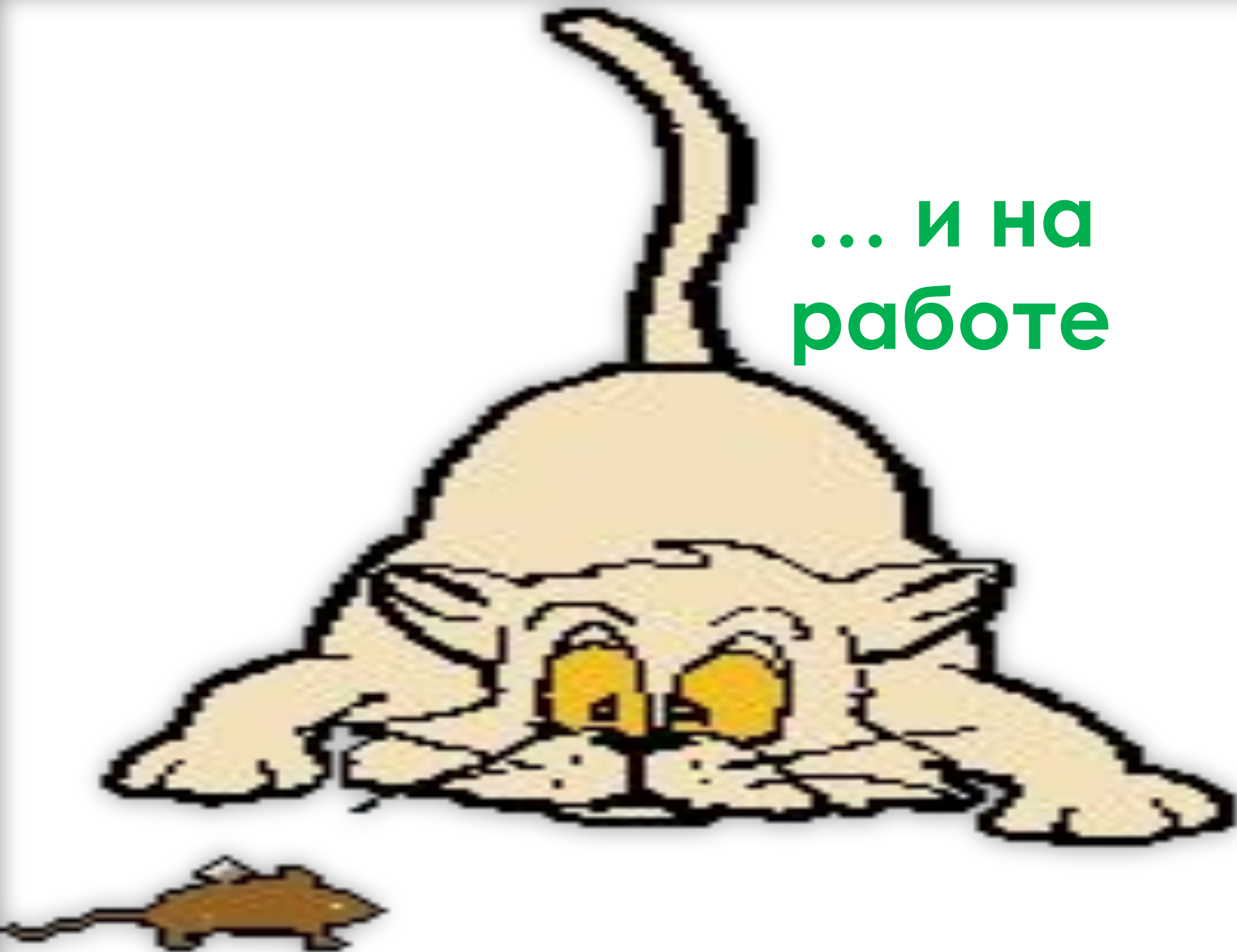
Отсутствие дружеского общения






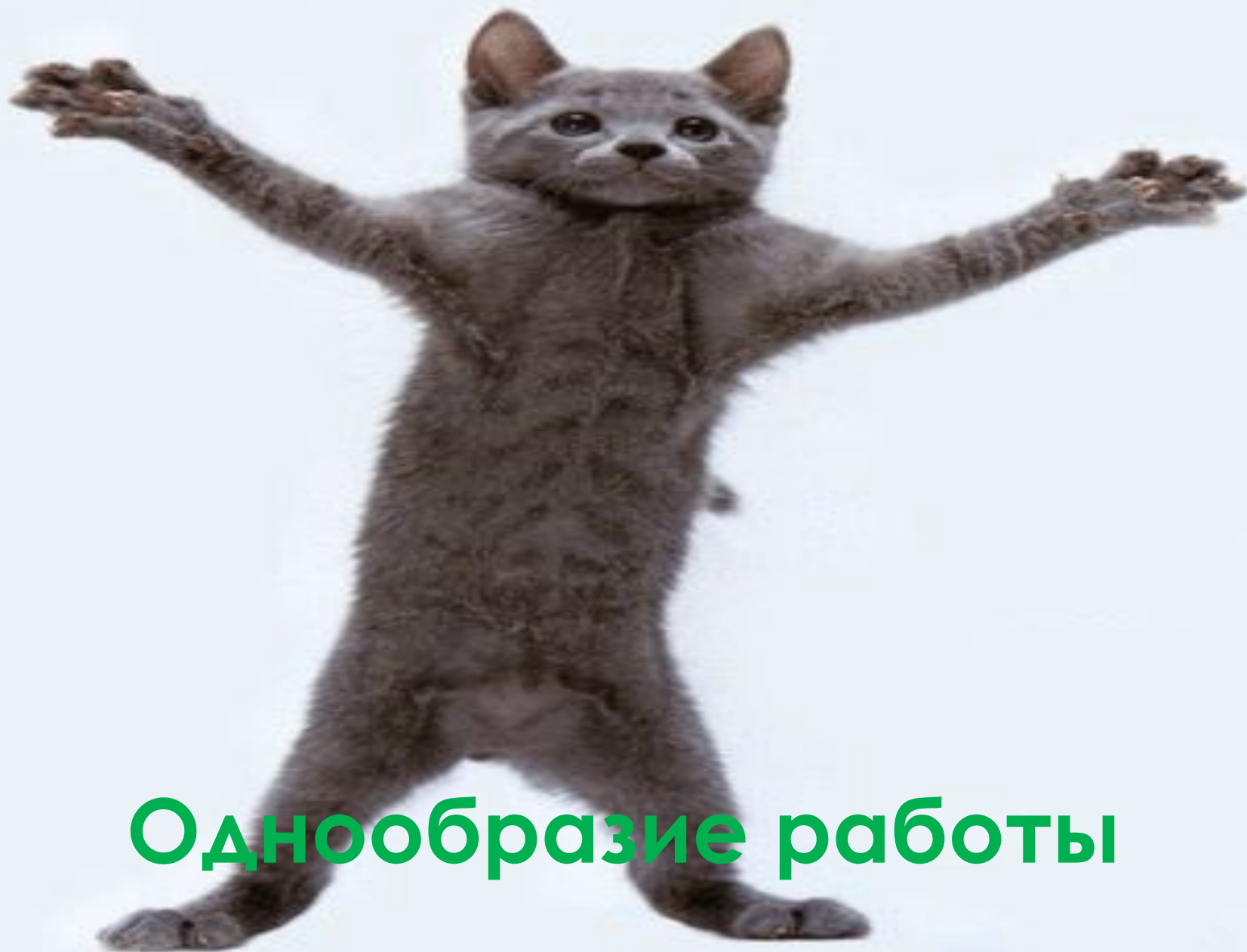
**КОНФЛИКТЫ
ДОМА...**

... и на
работе





Потеря
СМЫСЛА
И
НУЖНОСТИ
РАБОТЫ



Однообразие работы

Маленькая заработная плата



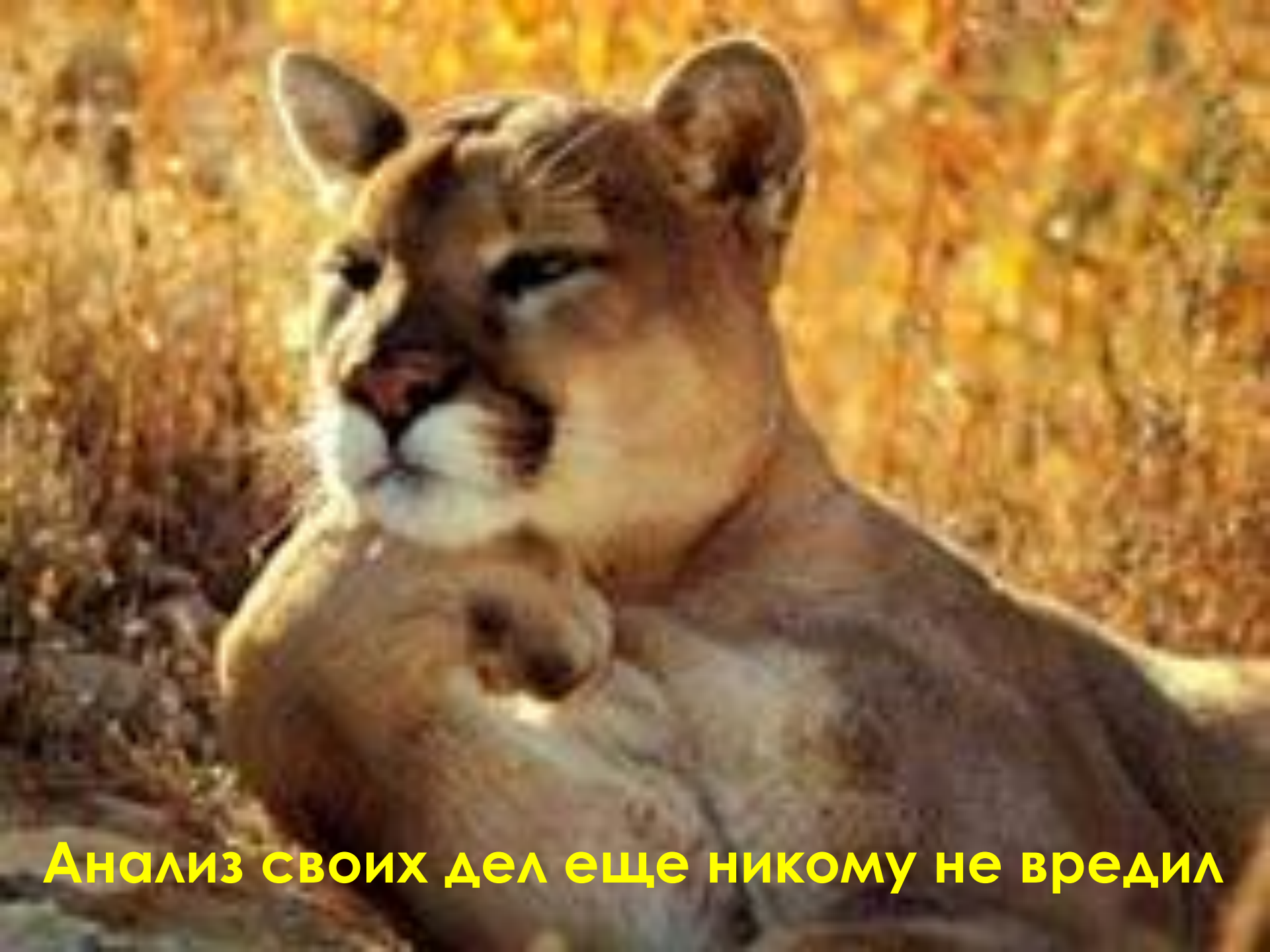


Плохие бытовые условия

Что делать?

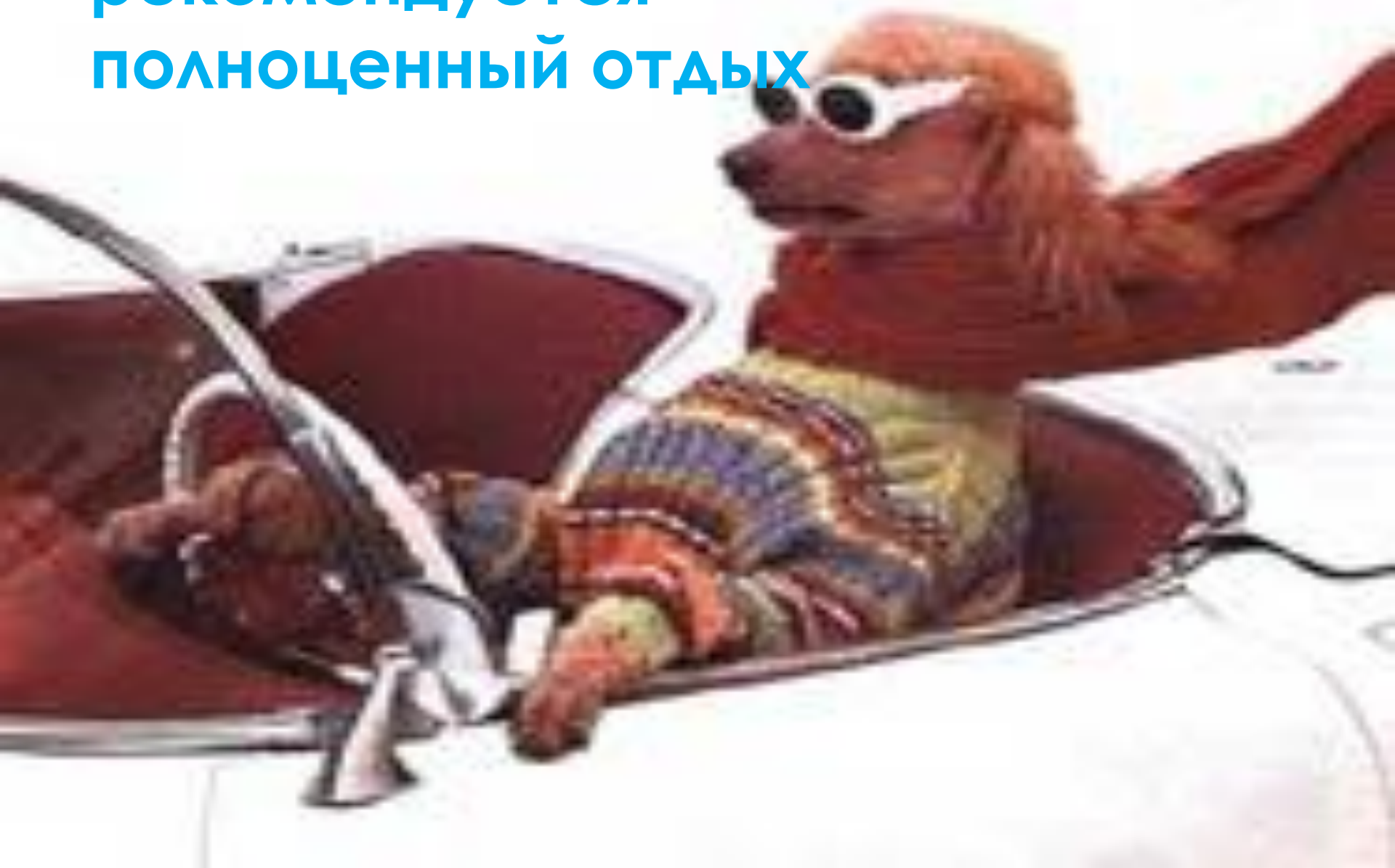
Хорошее лекарство –
общение с прекрасным:
книгой, музыкой, архитектурой и т.д.





Анализ своих дел еще никому не вредил

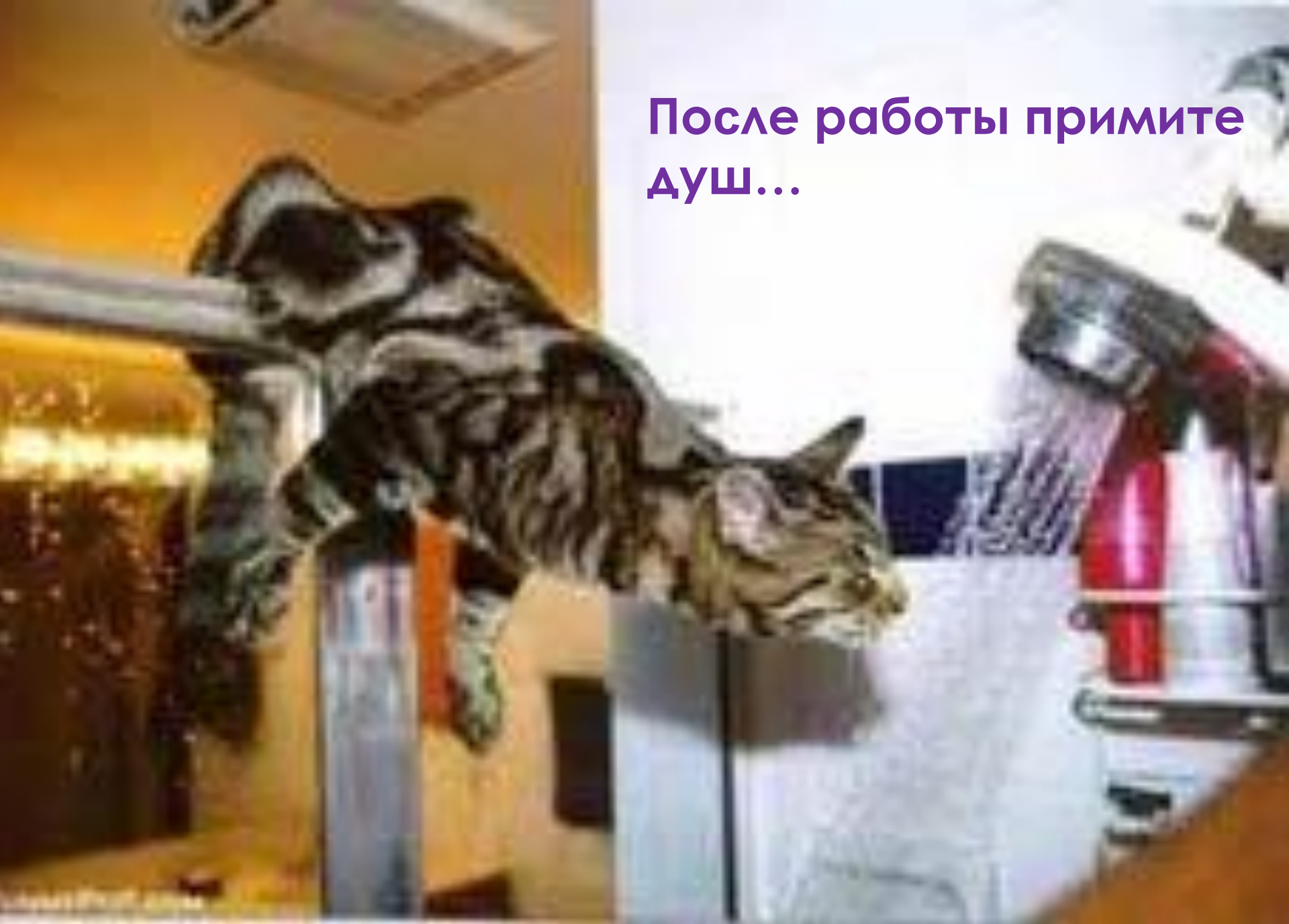
рекомендуется
полноценный отдых



еще лучше с друзьями



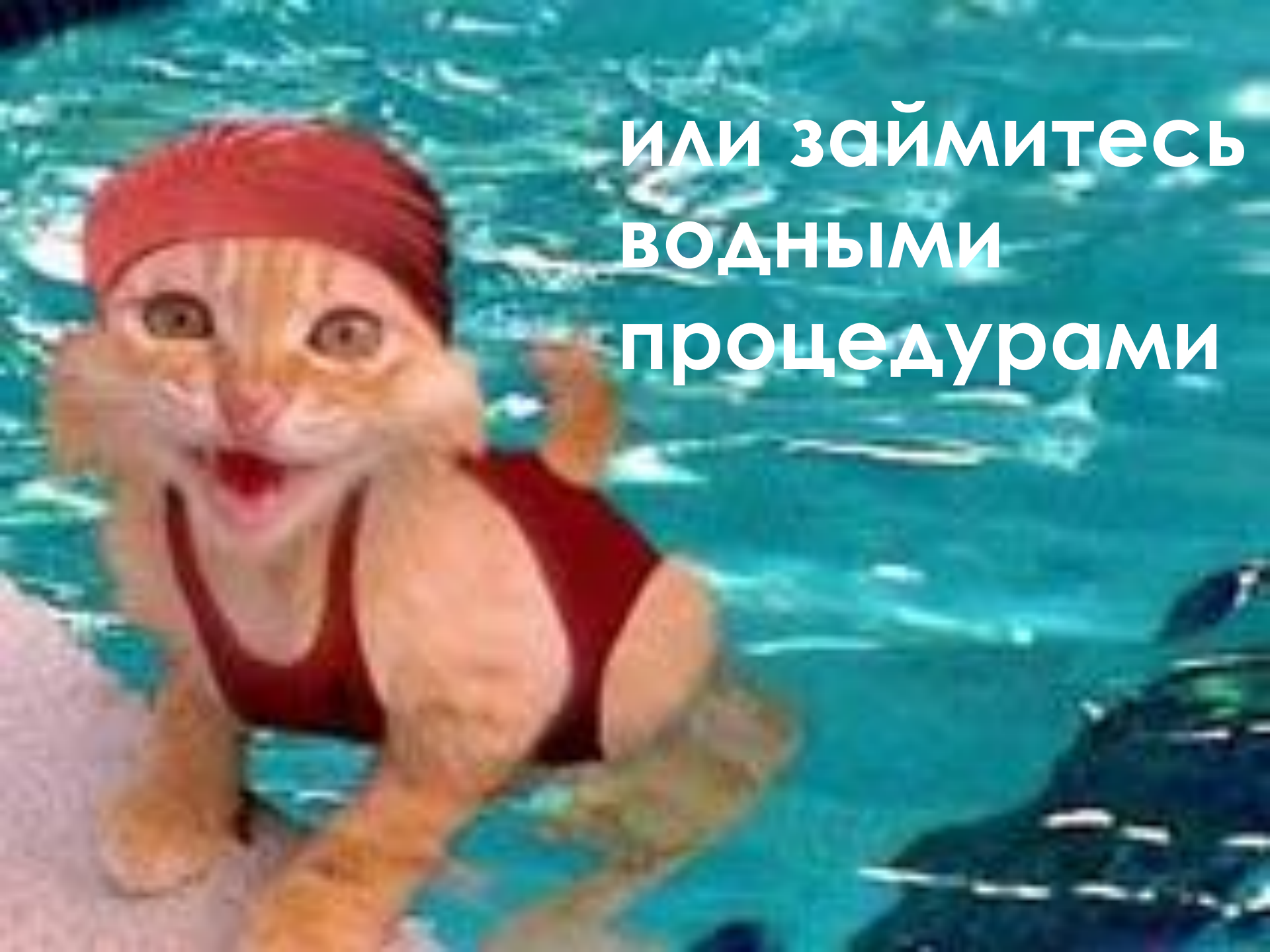
После работы примите
душ...





СХОДИТЕ В СПОРТЗАЛ

**или займитесь
водными
процедурами**





Иногда
подумать
и о себе



**Уделите внимание своему
внешнему виду**

Позвольте себе иногда расслабиться



**Если станет
совсем тяжело-
меняйте
профессию**

