


Человеческие ресурсы

 Любовь

 Статус

 Информация

 Услуга

 Деньги

 Материальные блага

Собирательный образ. Кому стоит задуматься о профессиональном выгорании?

- Пол _____
- Возраст _____
- Индивидуальные особенности _____
- Семейное положение _____
- Заработная плата _____
- Статус в школе _____
- Хобби/увлечения _____
- Жизненное кредо (девиз, правило)
- Собственное мировоззрение _____

«Грустная картина» Как она выглядит. По каким признакам можно определить собой « системы» у педагога.

- Внешний вид _____
- Жизненная позиция _____
- Активность _____
- Возможные трудности _____
- Здоровье _____
- Профессиональные достижения _____
- **ДОБАВИТЬ ИЗ СОБСТВЕННОГО ОПЫТА!**

«Слабое звено»

самодиагностирующий инструментарий.

0-отсутствие влияния, от 1 – min. до 10-max.

- Профессиональная компетентность
- Условия работы(администрирование)
- Личная жизнь
- Взаимодействия с родителями учеников
- Взаимодействия с учениками
- Взаимодействие с коллегами
- Финансовое благополучие
- Социальный статус
- Здоровье
- Индивидуальные личностные особенности педагога

КАК избежать встречи с синдромом выгорания?

- Быть внимательным к себе
- Перестаньте искать в работе « счастье и спасение». Она не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнь. Живите свою! Не вместо, а вместе!
- Находите время для себя .У вас есть право на частную жизнь.
- Желание помочь или «спасти ситуацию» может быть вредным как для Вас , так и для ситуации в целом
- ВАШИ ВАРИАНТЫ
- из собственного опыта(рекомендация себе)

Что помогает ВАМ восстанавливать собственные ресурсы?



Что помогает устранить СВ

- Достаточный отдых
- Психотерапия
- Танцы и музыка
- Спорт
- Двигательная активность
- Общение
- Забота о себе

Умнее профилактики мир еще не придумал метода исцеления.

- Гиппократ не шутил:
«Болезнь легче предупредить, чем лечить.»

