

# Семинар – практикум «Создание условий для профилактики возникновения профессионального выгорания педагогов, через введение дней психологической разгрузки».



Подготовил:  
Педагог – психолог  
Зуева С.В.

Выкса  
2017 год

## Цель:

- - создание условий способствующих профилактике возникновения профессионального выгорания педагогов.

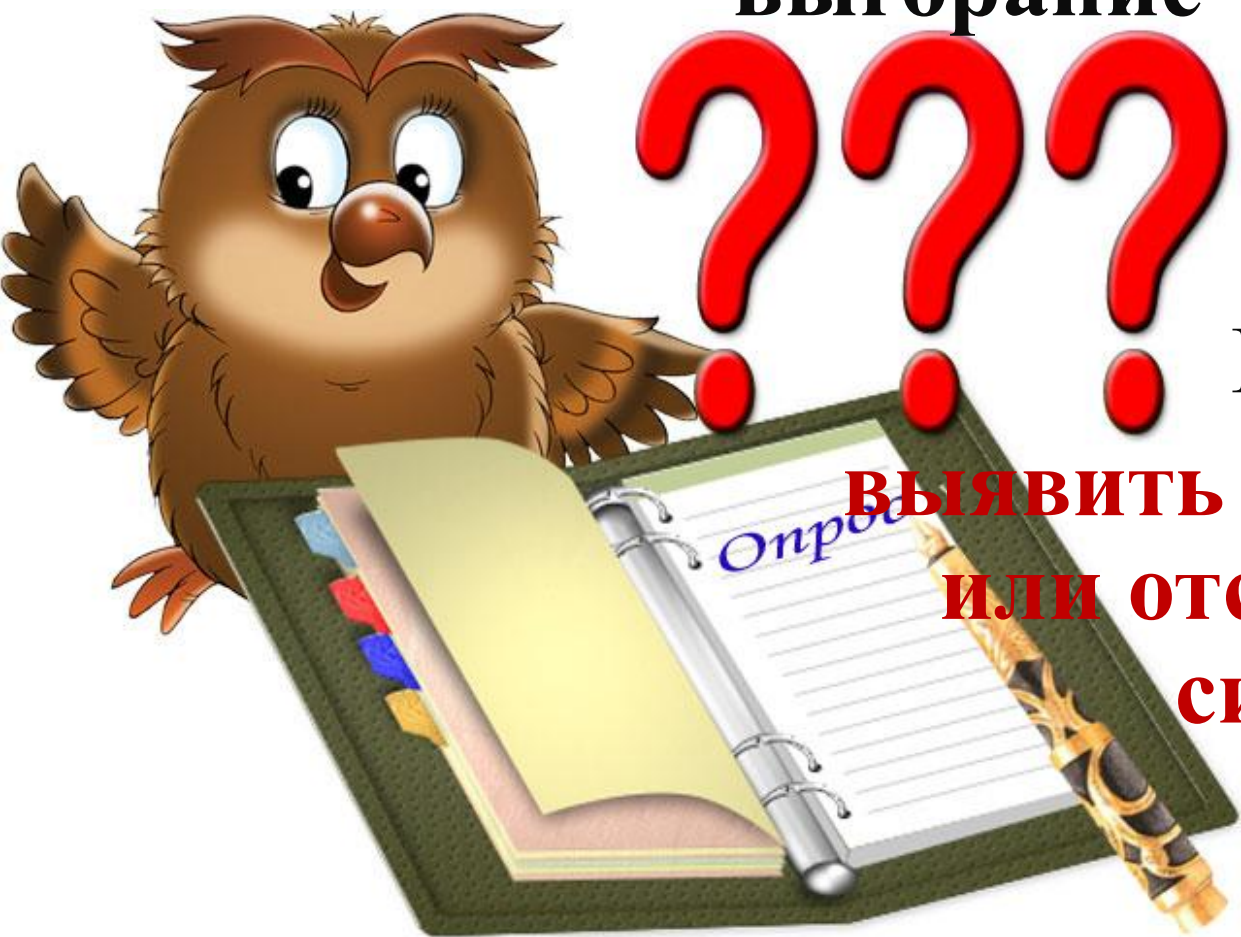
## Задачи:

- - передать психологические знания о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;
- - развить коммуникативные умения, эмоциональной сферы; сплотить, снять эмоциональное напряжение;
- - формировать навыки самопознания и саморазвития личности в целом;
- - введение дней психологической разгрузки.

# «Волшебный цветок»



# Анкетирование на профессиональное выгорание



???

Цель:

**выявить у себя наличие  
или отсутствие этого  
синдрома.**

# АНКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя

|                                                                                     | Почти<br>никогда | Редко | Часто | Почти<br>всегда |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|-------|-----------------|
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенной к концу рабочего дня                   |                  |       |       |                 |
| 2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой                           |                  |       |       |                 |
| 3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня                         |                  |       |       |                 |
| 4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких                             |                  |       |       |                 |
| 5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела                                    |                  |       |       |                 |
| 6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня |                  |       |       |                 |
| 7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье                                          |                  |       |       |                 |
| 8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил                          |                  |       |       |                 |
| 9. Я чувствую себя перегруженной проблемами других людей                            |                  |       |       |                 |

# Эмоциональное выгорание

Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил Г. Фрейденбергер в 1974 г. для описания, разочарований и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек». Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

**Способы профилактики эмоционального выгорания и  
поддержка психического здоровья педагогов.**

## **Физиологическая саморегуляция**

- Естественные способы  
регуляции организма**
- Способы эмоциональной  
саморегуляции**

# Физиологическая саморегуляция

- Релаксационные, дыхательные упражнения
- Различные движения потягивания и расслабления мышц
- Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.

# Естественные способы регуляции организма

- Длительный сон
- Вкусная еда
- Общение с природой и животными,
- Движение, танцы, музыка.



# Способы эмоциональной саморегуляции

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- занятие любимым делом - хобби.



# Упражнение

## «Я – люблю, я - устаю»

Я люблю ....

• .....

Я устаю....

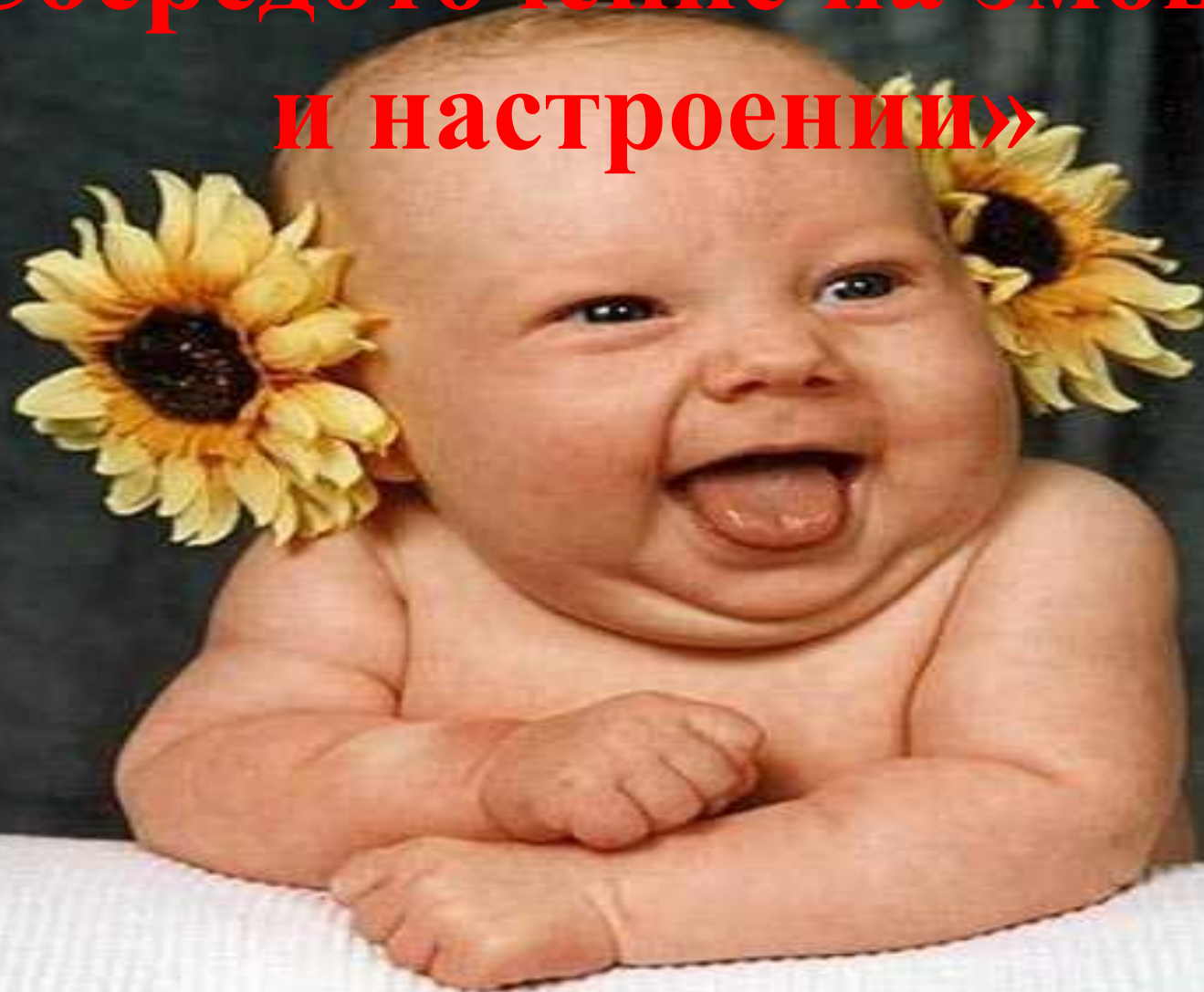
• .....



# Упражнение «Дождик»

**Цель:** предлагаемое упражнение позволяет прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции. Телесно-ориентировочная терапия, снятие мышечного напряжения

# Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»



“Для Себя...”



**Упражнение  
«Девочка,  
дракон,  
самурай»**

# Притча Как ОТНОСИШЬСЯ

....



# Упражнение релаксации

**Цель:** Эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.





**Благодарю за  
внимание!!!!**

