

*Синдром профессионального выгорания,
предупреждение, компенсация.
Педагог с взрослой позиции.*

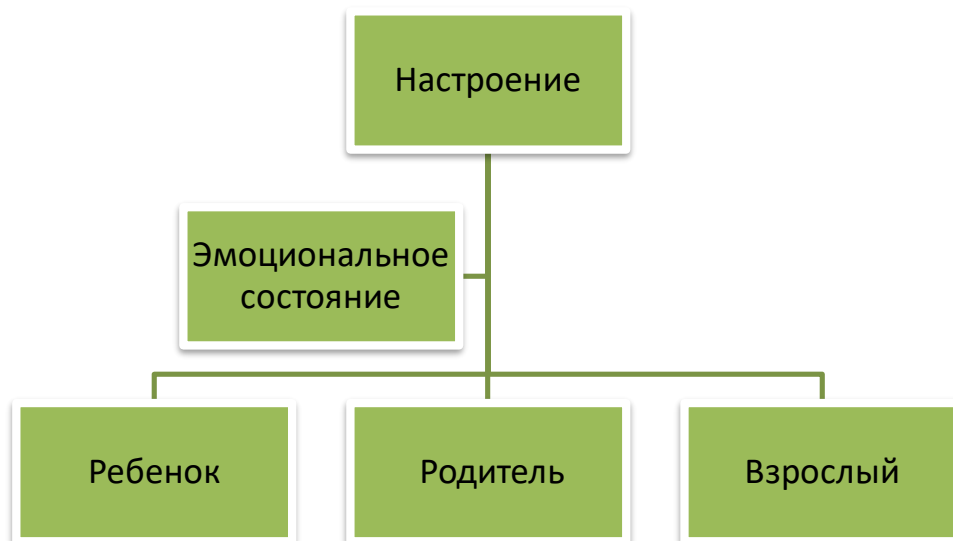




По сколько настроение
бывает разным,
То пусть же чередуется
хорошее с прекрасным.

Слова жизни

Сгорела лампочка, ну что ж —
сменить её несложно.
С душой, увы, того же сделать
невозможно.



Ребенок

Хочу

- Состояние, которое отвечает за радость и любовь к Жизни. Проявляется гармонией со своей интуицией.
- Знания себя и своих истинных желаний.
- Выбор активной жизненной позиции.
- Готовностью к новому опыту и наполненностью вдохновением.

Родитель

Могу

- Владеет мнением, самостоятельностью.
- Оценивает свои силы и грамотно их распределяет
- Определенное положение в обществе и качественно выстраивает социальные связи.
- Заботится о себе и способностью поддержать себя.
- Ответственно и умело принимать особенности и взгляды других людей.

Взрослый

Делаю

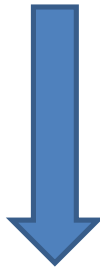
- Принимает решения, договаривается, осознает.
- Способен конструктивно отстаивать свое мнение
- Позитивно выходит из конфликтных ситуаций.
- Умеет принимать и идти в новый опыт

Настроение –ХОЧУ-МОГУ-ДЕЛАЮ

Быть в духе – это значит думать, говорить и делать одно и тоже!!!

Педагог с позиции «Взрослого человека»

Внутреннее состояние



Редукция профессиональных достижений

Формирование чувства некомпетентности

Фиксация на неудачах, неудачах в своей профессии

Деперсонализация

Циничное отношение к труду и объектам своего труда.

Бесчувственное, равнодушное отношение к людям с которыми взаимодействуете

Эмоциональное истощение

Чувство эмоциональной опустошенности

Уменьшение количества положительных эмоций возникающих в связи с работой

Профессиональное выгорание — это ответ на хронический эмоциональный стресс, включающий три компонента: эмоциональное и/или физическое истощение; снижение рабочей продуктивности; деперсонализацию, или дегуманизацию межличностных отношений.

Синонимы:

сгорание, высыхание, перегорание, обесцвечивание, выцветание, испепеление, отцветение

Антонимы:

Увлечение, воодушевление, порыв, вдохновение, насыщение, персонализация

Эмоциональное истощение:

Дегуманизация отношений с другими людьми, цинизм.

Чувство некомпетентности, снижение значимости своих достижений.

Синдром профессионального выгорания

Внешние ресурсы:

1. Семья, друзья
2. Коллеги
3. Материальный доход
4. Поддержка руководства
5. Комфортные условия работы

Внутренние ресурсы:

1. Сильные стороны, способности
2. Умение рефлексировать, чувствовать, мечтать
3. Умение «подзаряжаться»
4. Умение делать другим и себе приятное и позитивно мыслить
5. Личностный потенциал, уверенность в себе.
6. Ценности

Возможно все!

Просто на невозможное требуется больше времени!

Умение делать другим и себе приятное!



Сказать что-то приятное — значит, сделать и свой, и чужой день чуточку лучше. Просто попробуйте: увидев искреннюю реакцию человека, вы сами получите массу положительных эмоций.



У каждого есть свои достоинства — вот на них и стоит обращать внимание.

Позитивно мыслить!



У меня нет всего того, что я хочу, но я люблю все, что у меня есть



Позитивный образ мышления подразумевает то, что мы говорим, во что верим, что визуализируем и чего хотим достичь.

Три «волшебных» вопроса:

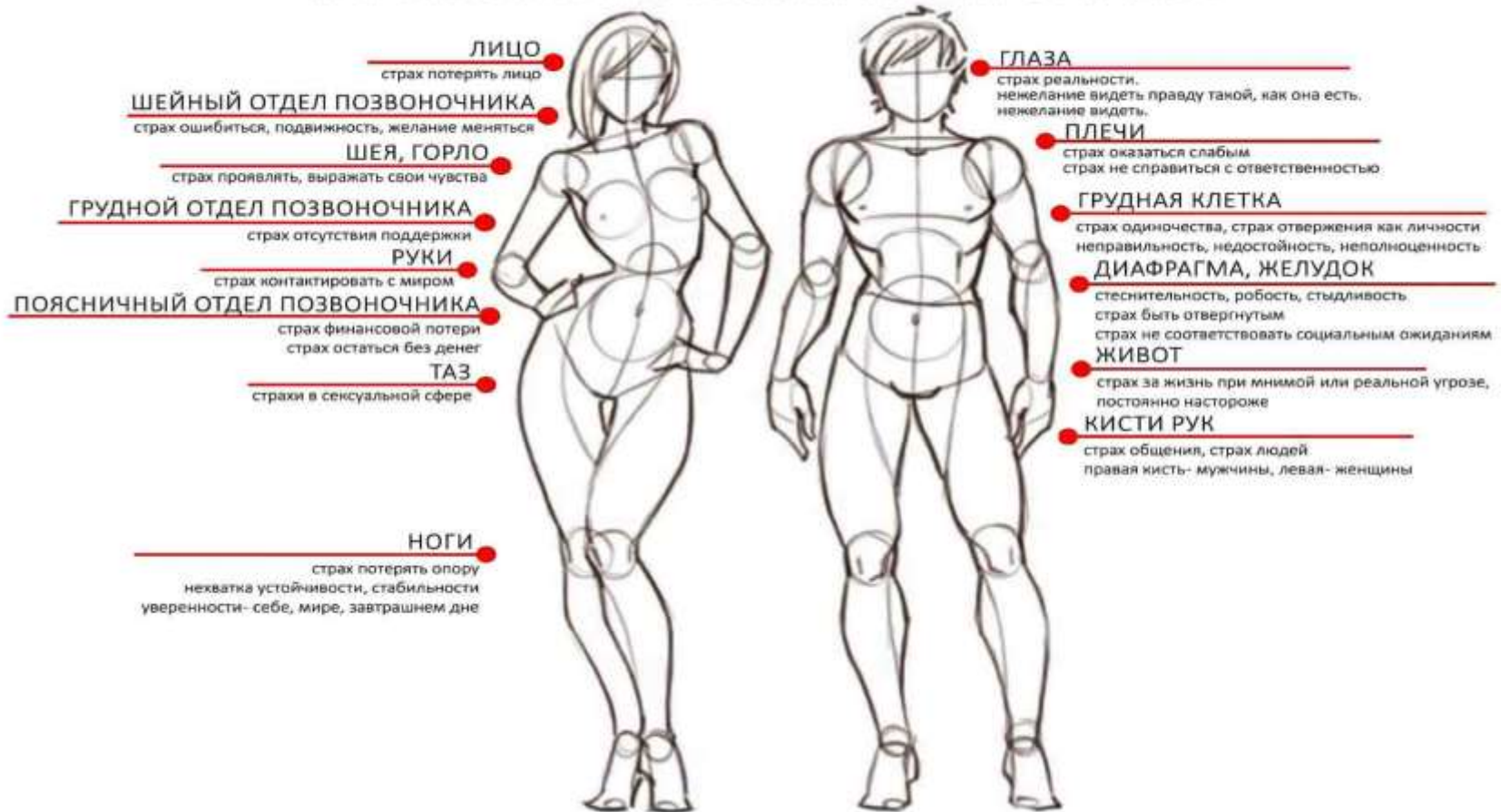
- 1. Что в случившемся есть хорошего?*
- 2. Чему я могу научиться, Благодаря этой ситуации?*
- 3. Как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?*

Профессиональное выгорание — сопровождаются чувства. Чувства, которые мы испытываем в течении дня. И с одним первоначальным чувством, возникает несколько сопутствующих чувств, которые приводят к неординарному эмоциональному состоянию. На схеме видно, какое базовое чувства ведет к сопутствующим чувствам.



Если Вы долгое время находитесь в состоянии эмоционального выгорания, то организм дает сбой и заболевает. Каждое наше заболевание отражено в какой то части тела и связано с определенными страхами внутри нас. На схеме видно какой страх отвечает за боль в той или иной части тела.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ КАРТА СТРАХОВ



- Умение благодарить – это успех на результат.
- Когда мы благодарим – то мы дарим людям благо и находим в ситуации положительные моменты и моменты, работая над которыми мы идем в свой рост.
- Благодарность должна быть началом и концом наших действий и бесед.

Свт. Иоанн Златоуст

Спасибо за внимание!

Педагог-психолог

Дятлова Н.Ю.

voshozhdenie.yar@yandex.ru

МОУ ДО ДЦ «Восхождение»

