

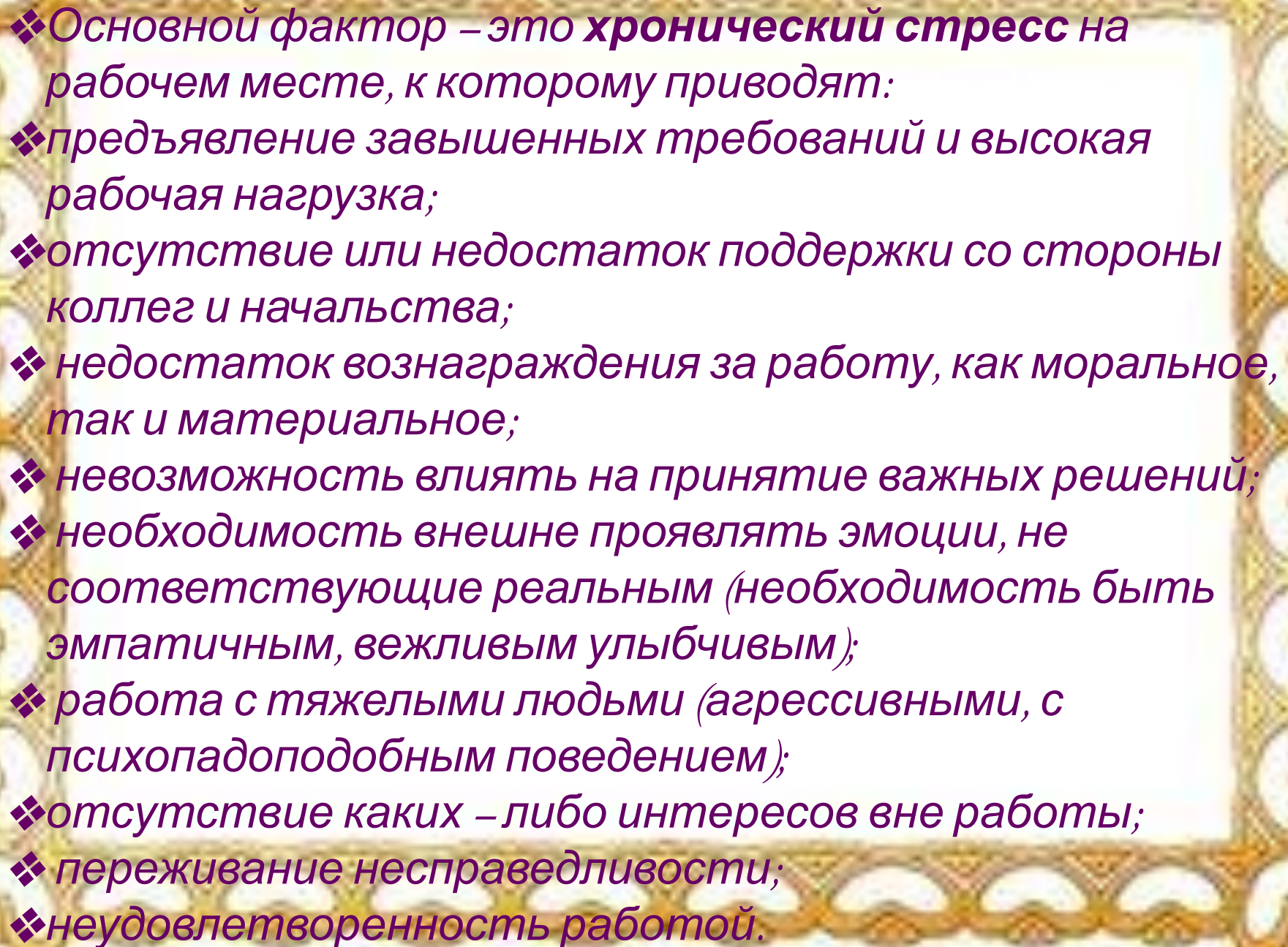


**Тренинг по
профилактике
эмоционального
выгорания
«Я ль на свете
всех милее?»**

**Подготовила
педагог-психолог**

Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

- 
- ❖ **Основной фактор – это хронический стресс на рабочем месте, к которому приводят:**
 - ❖ **предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка;**
 - ❖ **отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства;**
 - ❖ **недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное;**
 - ❖ **невозможность влиять на принятие важных решений;**
 - ❖ **необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым);**
 - ❖ **работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психоподоподобным поведением);**
 - ❖ **отсутствие каких – либо интересов вне работы;**
 - ❖ **переживание несправедливости;**
 - ❖ **неудовлетворенность работой.**

Признаки

- ❖ **эмоциональное истощение, соматизация.** Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска.
- ❖ **личностная отстранённость.** Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика.
- ❖ **ощущение утраты собственно эффективности и падение самооценки.** Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается



Упражнение «Представление себя»

Цель: познакомиться,
запомнить имена друг - друга
Каждый называет свое имя в
сочетании с именем
прилагательным (Маша –
Милая)

**Игры и упражнения на
профилактику эмоционального
выгорания**

Упражнение

«Шарик» (работа с
гневом).

Цель: помочь
осознать, как
МОЖНО
контролировать
гнев.



Упражнение «Дыхание»

Цель:

**расслабление
организма.**

**Дышите по схеме 4
+ 4 + 4: четыре
секунды на вдох,
четыре — на
задержку дыхания,
четыре — на
выдох.**



Упражнение «Мне обидно, когда...»

Цель: избавиться от внутренних обид.

На листе бумаги записывается фраза обозначающая обиду, затем она

проговаривается, изображается. В конце скомканный листок

выбрасывается в мусорное ведро.





Упражнение «Похвалилки»

Цель: улучшение эмоционального состояния.

Инструкция: Стоя перед зеркалом повторять:
«Меня замечают, любят и высоко ценят», «Я самая обаятельная и привлекательная», «Все идет хорошо», «В моей жизни случается только хорошее».

Упражнение «Удовольствие»

Цель:
систематизировать
знания об удовольствиях
как ресурсе
расслабления.
На листе бумаги
напишите 5 видов
деятельности, которые
приносят вам
удовольствие.
Проранжируйте их по
степени удовольствия .
Это и есть ресурс,
который можно



Таблица психосоматических проявлений

«Помоги себе сам»

<i>Психологическая причина болезни</i>	<i>В каком органе проявляется болезнь</i>	<i>Повторяйте себе несколько раз в день</i>
<i>Долгая неразрешенная эмоциональная проблема</i>	<i>Высокое давление</i>	<i>Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен</i>
<i>Самокритика, страх</i>	<i>Головная боль</i>	<i>Я люблю и одобряю себя</i>
<i>Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь</i>	<i>Желудок</i>	<i>Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.</i>
<i>Черствость, отказ от радости</i>	<i>Сосуды</i>	<i>Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.</i>
<i>Хроническое нытье</i>	<i>Печень</i>	<i>Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.</i>

Упражнение «Танец частей тела»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Под активную музыку выполняются движения отдельными частями тела.



Рекомендации.

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;*
- резко встать и пройтись;*
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;*
- измалевать листок бумаги, измять и*

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим



Игра «Волшебная шкатулка»
Цель: поднятие настроения.



Спасибо за внимание!

