

# Онлайн - чаепитие с "пирогом времени"

■ разговор с единомышленниками с  
элементами мастер-класса



# продолжаем разговор о ВОЗМОЖНОМ профессиональном выгорании





## наш план на сегодня

- Провести онлайн-диагностику
- Познакомиться с техникой перераспределения времени
- Попрактиковаться в отражении словесных ударов, используя переговорные техники

**наши выводы после первой встречи**

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
"ЭФФЕКТ МАЯКА"**

**НАБЛЮДАТЬ ЗА СОБОЙ**

**НЕ БЫТЬ САМОНАДЕЯННЫМИ**



### **Диагностика уровня эмоционального выгорания. Пройти онлайн**

Диагностика уровня эмоционального выгорания. Пройти онлайн. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания, предложенная Виктором Бойко, позволяет диагностировать механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

 [psyttests.org](https://psyttests.org)

внеурочка\_PRO

проект для педагогов от Бессараб Елены

# Почему я ничего не успеваю

на что уходит наше время





# как мы можем перераспределить наше время



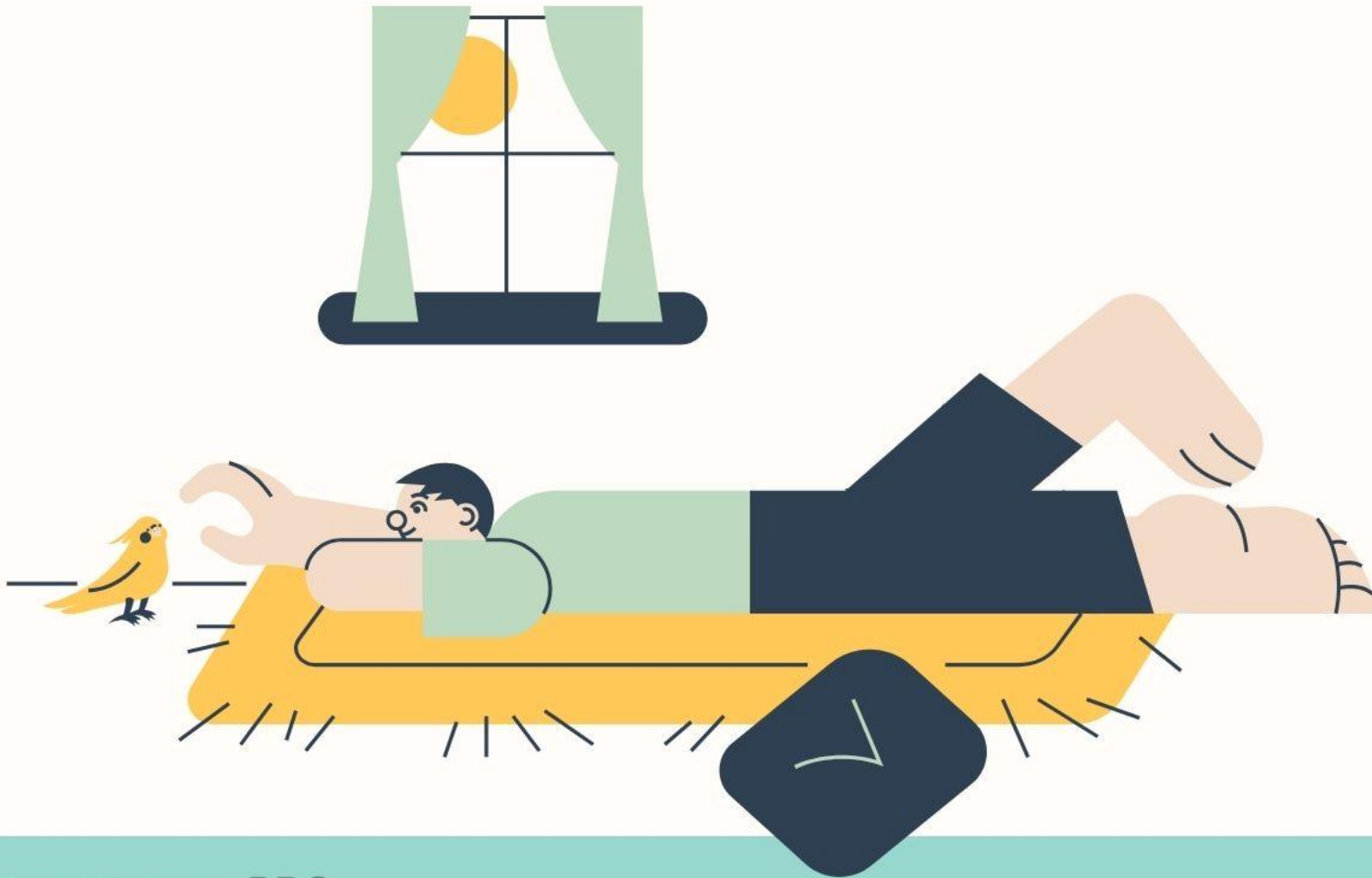
давайте вспомним  
прошедшую неделю



запишем все, чем мы  
занимались в форме списка

# ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ

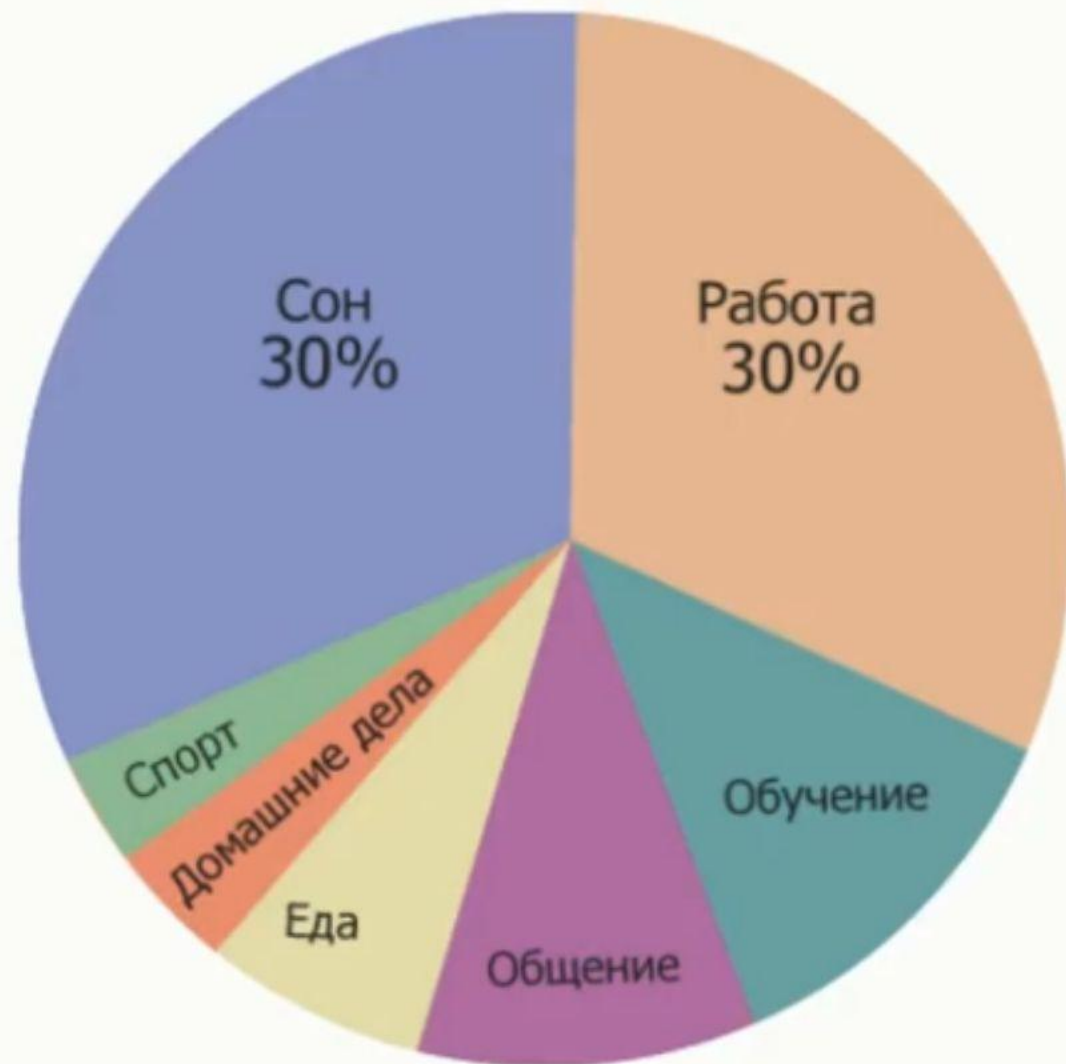
перенесём названия  
наших занятий в круг





# распределим наши занятия по секторам

важно просчитать % времени,  
который мы тратим на эти  
занятия



# КАК МОЖНО СОВМЕСТИТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ВАЖНОГО ДЕЛА С ВЫПОЛНЕНИЕМ ПОЛЕЗНОГО

**Например**, если вы тратите на дорогу на работу час утром и на обратный путь час вечером, вам совсем необязательно спать в транспорте или слушать песенки. Возьмите с собой книгу и читайте её в пути.

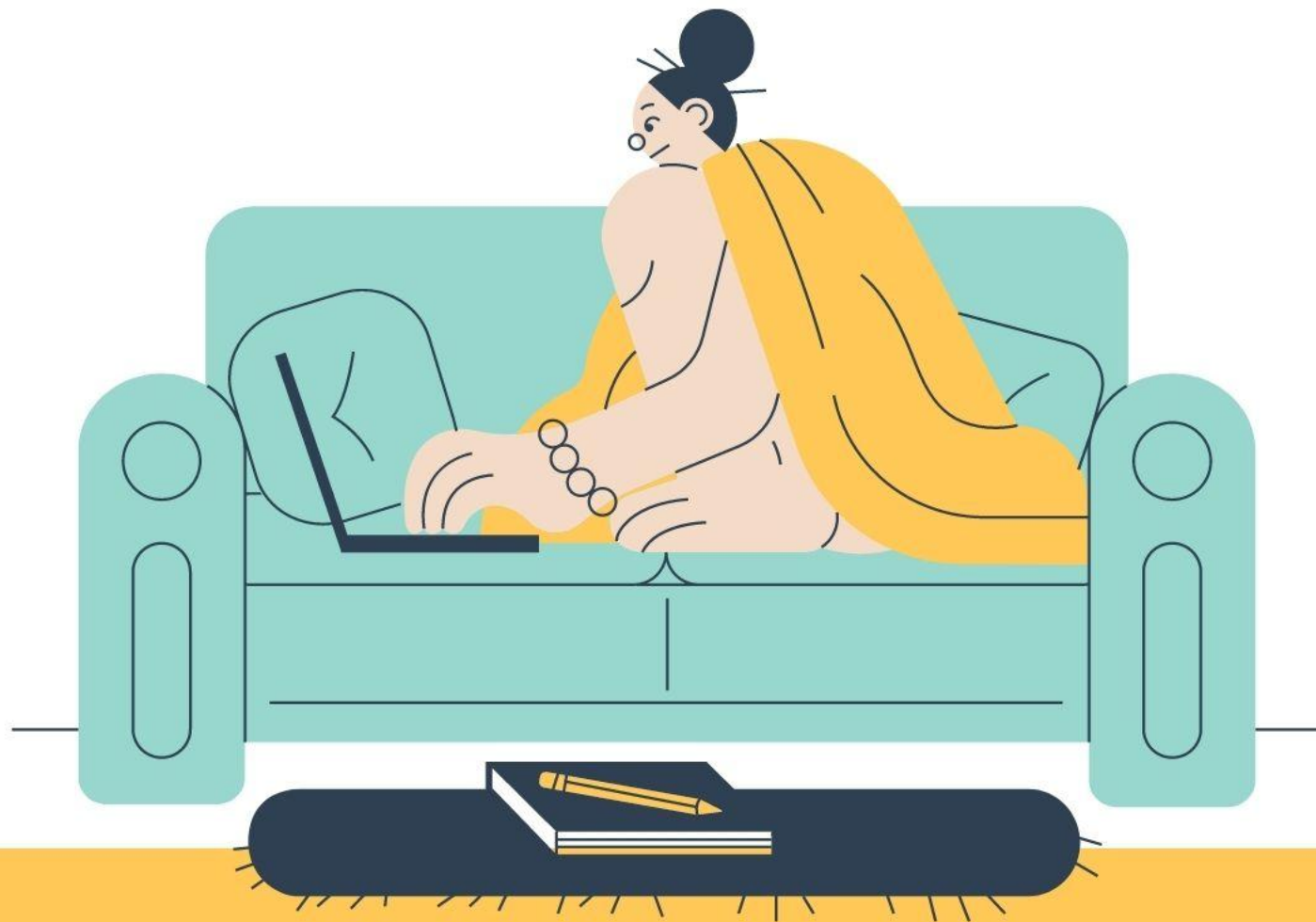
А в плеер вместо музыки можно загрузить аудиокнигу или самоучитель по иностранному языку. Если же вы ездите на своём авто, поставьте в проигрыватель ту же аудиокнигу, самоучитель или запись какого-нибудь интересного семинара – пусть играет фоном.

Или ещё **пример**: драгоценный час обеденного времени можно не тратить полностью на трапезу. Поешьте быстрее – минут за 20. А остальные 40 минут можно прогуляться на свежем воздухе, почитать книгу или позвонить кому-то из близких, на что, кстати говоря, времени почему-то постоянно нет.

Вариантов масса. Проявите креативность и вы их легко найдёте.

# как вам такая техника?

поделитесь, пожалуйста, в чате



# еще одна, работающая техника



Что будет,  
если это произойдет?

Что будет,  
если это **НЕ** произойдет?

Чего **НЕ** будет,  
если это произойдет?

Чего **НЕ** будет, если это  
**НЕ** произойдет?



# в чем большая тайна переговоров?

- как реагировать на насмешки
- что делать, если дома постоянно унижают и провоцируют конфликт
- как ответить, если коллега постоянно предъявляет претензии, учить жить
- как мне защитить своих детей





**интерактивный  
мини -тренинг  
"Большая тайна  
переговоров"**



**ДАВАЙТЕ  
ДРУЖИТЬ!**

**Сайт:**

<https://taplink.cc/elenabessarabru>

**Телефон: +7 (915) 247-93-00**

**Электронная почта:**

[e.bessarab@rambler.ru](mailto:e.bessarab@rambler.ru)

**Fb: ElenaLBessarab**

**Inst: bessarab\_elena**

**ВК: bessarabelena**



**ЖДУ ВАШИ ОТЗЫВЫ В СОЦИАЛЬНЫХ  
СЕТЯХ**