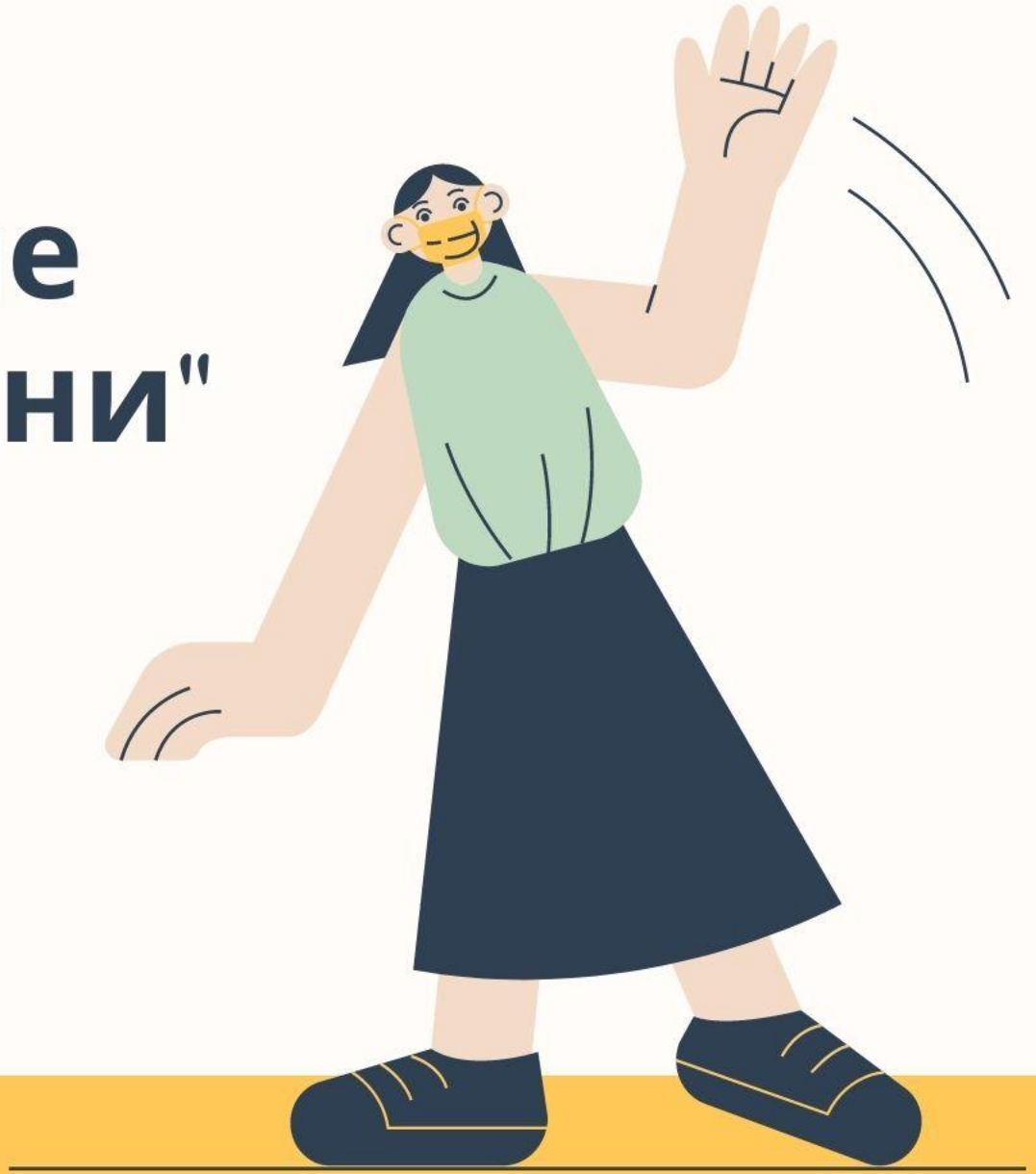
Онлайн - чаепитие с "пирогом времени"

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.

psytests.org

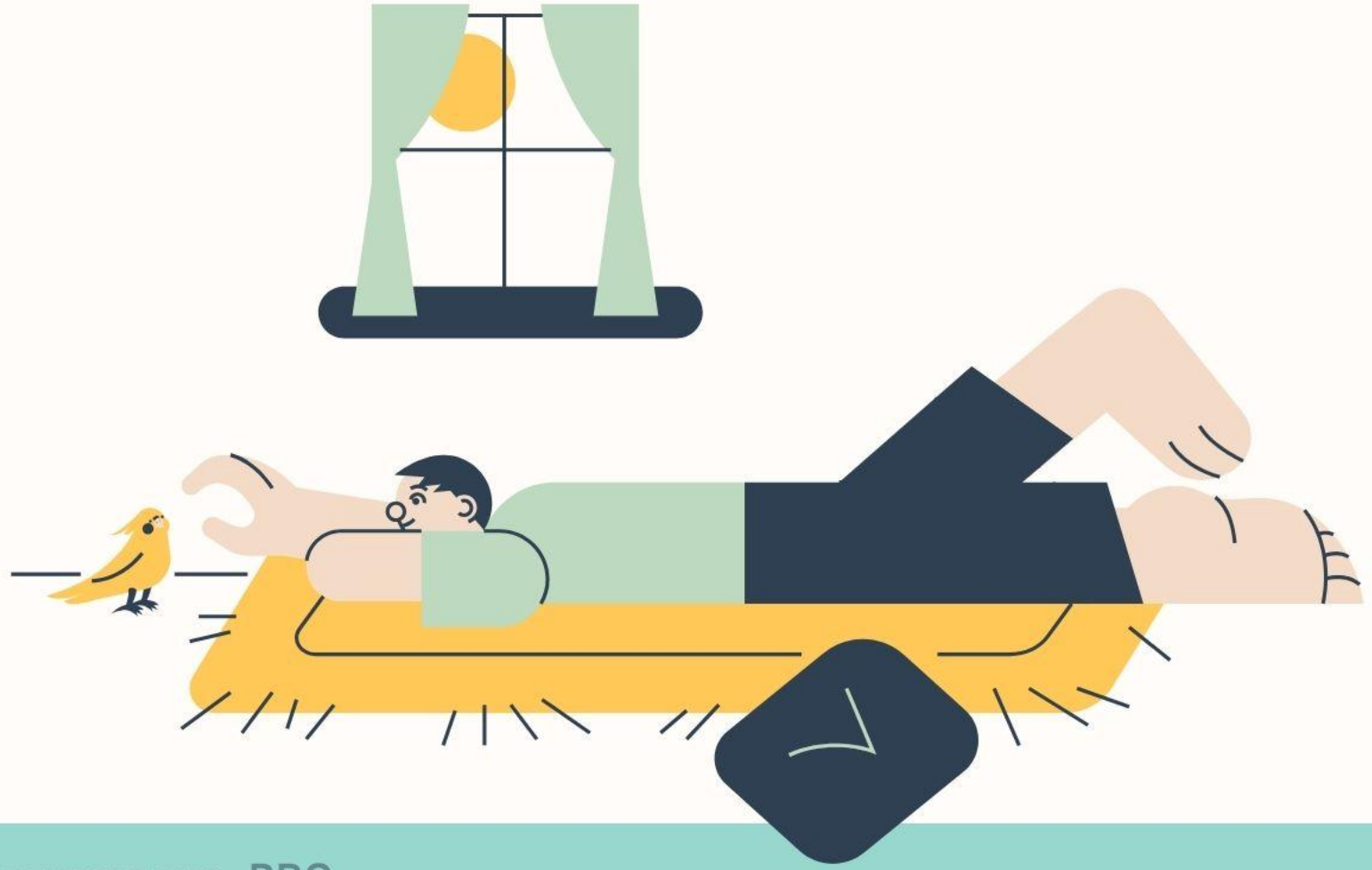
Почему я ничего не успеваю

на что уходит наше время

внеурочка_PRO
проект для педагогов от Бессараб Елены

как мы можем перераспределить наше время

- давайте вспомним прошедшую неделю
- запишем все, чем мы занимались в форме списка

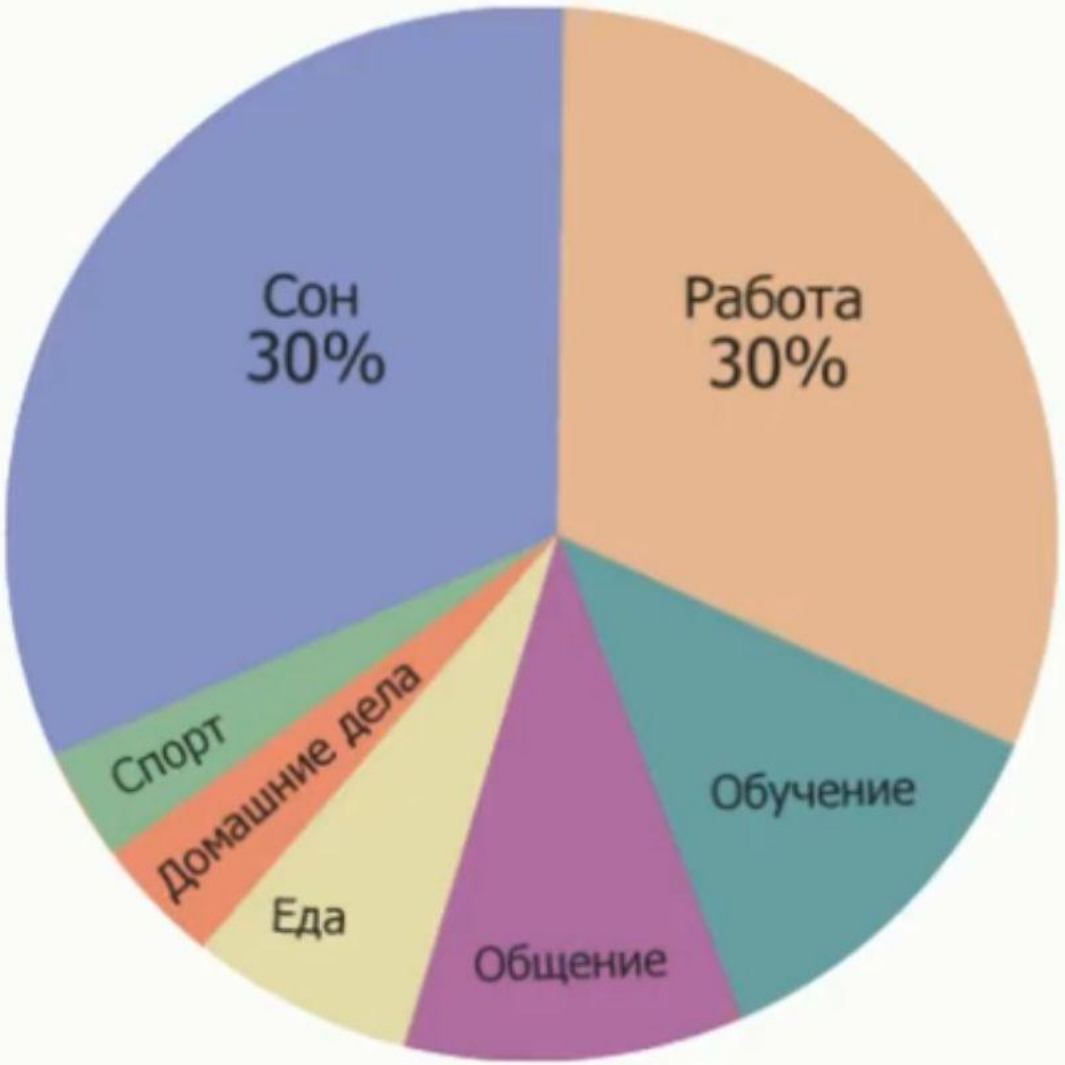


что получилось

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.

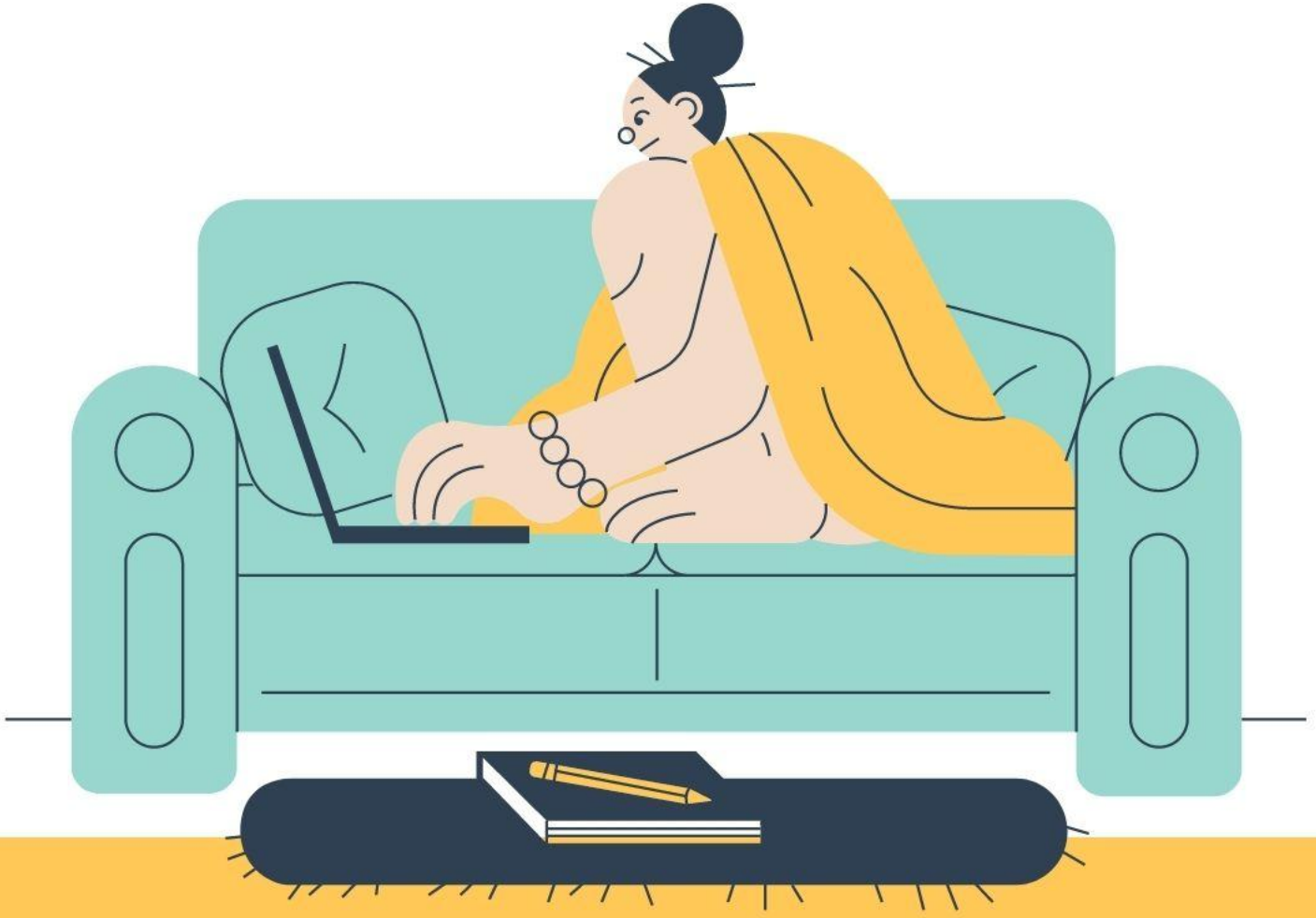
А в плеер вместо музыки можно закачать аудиокнигу или самоучитель по иностранному языку.
Если же вы ездите на своём авто, поставьте в проигрыватель ту же аудиокнигу, самоучитель или запись какого-нибудь интересного семинара – пусть играет фоном.

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,

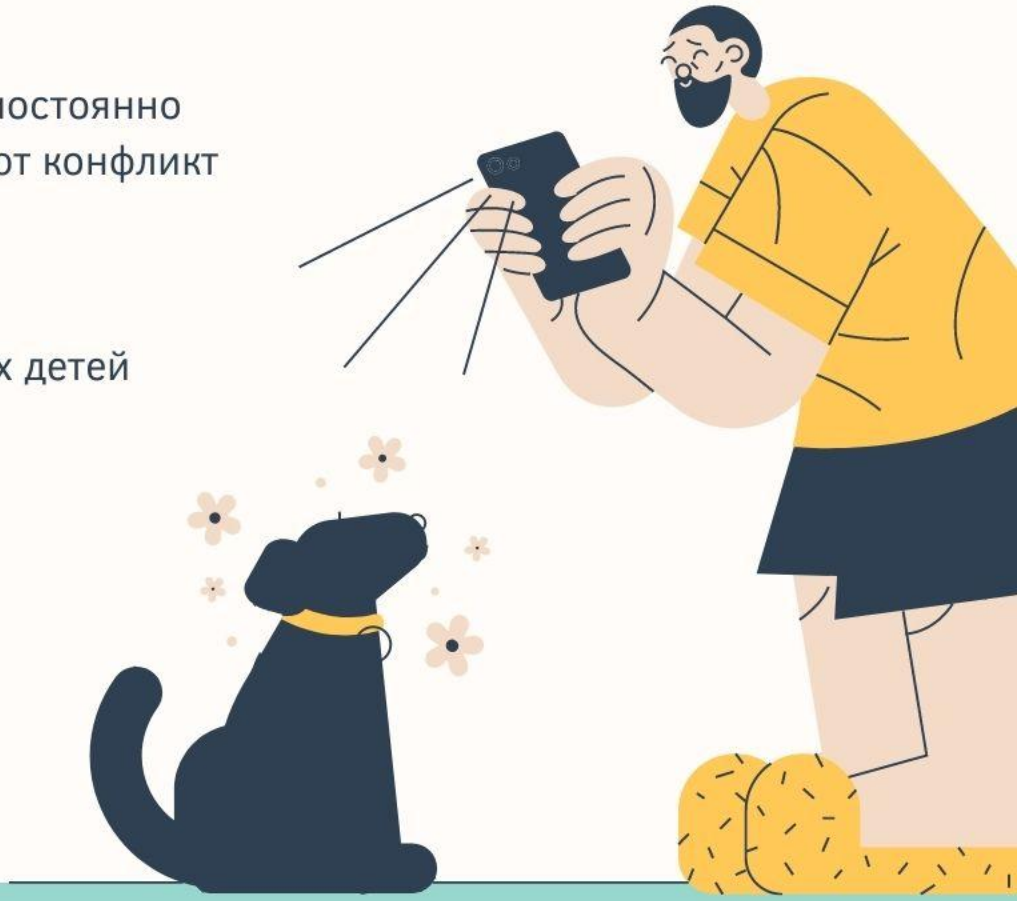
если это произойдет?

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
Fb: ElenaLBessarab
Inst: bessarab_elena
ВК: bessarabelena

ЖДУ ВАШИ ОТЗЫВЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ