

**Профилактика  
профессионального  
«выгорания» у педагогов.  
Тренинг «Путь к гармонии».**



**Педагог-психолог  
РУССУН.З.**



# Лекция с элементами тренинга «Что такое профессиональное выгорание?»

**Какие ассоциации у вас  
вызывает слово «РАБОТА»**

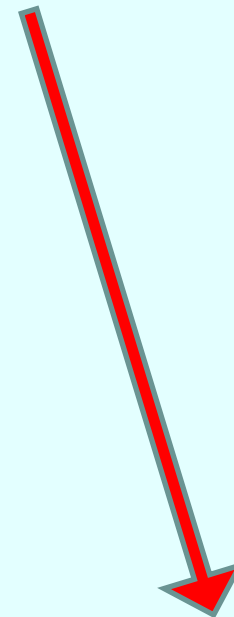
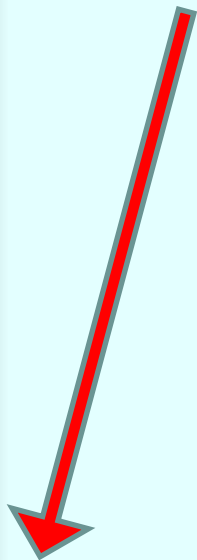
?



## Профессиональное выгорание -

это неблагоприятная реакция  
человека на стресс,  
полученный на работе.

Состоянию эмоционального  
выгорания обычно соответствуют  
следующие признаки:



В области  
Чувства

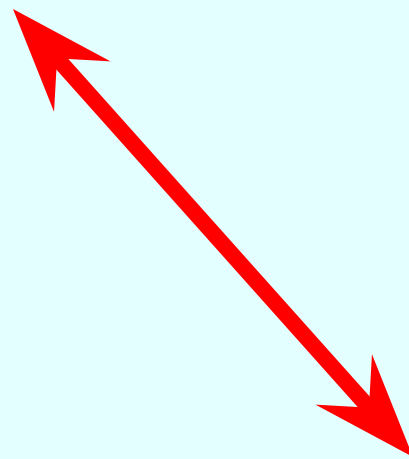
В области  
Мысли

В области  
Действия





# СТРЕСС



# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ «ВЫГОРАНИЕ»

# Фазы стресса:

- Нервное напряжение
- Сопротивление
- Истощение



**Техники и  
способы  
управления  
СВОИМ  
внутренним  
состоянием**





# Техника

**«ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ВЫ  
ВЗВОЛНОВАНЫ»**





# Техника

« Медленное и  
глубокое дыхание »



# Техника

«Частое дыхание»



Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение.

**Чтобы**

**достичь максимального расслабления**

**нужно**

**напрячься максимально сильно.**



## Упражнение

**“Мышечная энергия”**

**(выработка навыков  
мышечного контроля)**



# Упражнение

## «ЛИМОН»

( управление состоянием  
мышечного напряжения и  
расслабления)



# Упражнение

## «Сосулька» или «Мороженое»

(управление состоянием  
мышечного напряжения и  
расслабления).



При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить **20–30** приседаний либо **15–20** прыжков на месте.

Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.



# МУДРА

- древний способ помощи



# Что могут

## мудры

- мудра помогает обрести внутреннюю силу и душевное спокойствие
- мудра устраняет хроническую усталость и чувство тревоги
- мудра значительно улучшает эмоциональное состояние человека
- мудра избавляет от страха и гнева
- мудра способствует покою в сознании
- мудра облегчает и излечивает многие заболевания
- мудра благотворно воздействует на весь организм человека.



# Мудры.

## Общие рекомендации.

- *Где заниматься?*
- *Как заниматься?*
- *Когда заниматься?*
- *Как часто следует делать мудры?*
- *Как долго выполнять мудру?*



# МУДРА "РАКОВИНА"

Все заболевания горла, гортани, охриплость голоса,  
брадикардия.

При выполнении этой мудры усиливается голос,  
поэтому особенно рекомендуем певцам, артистам,  
учителям, ораторам.



# МУДРА «КОРОВЫ» »

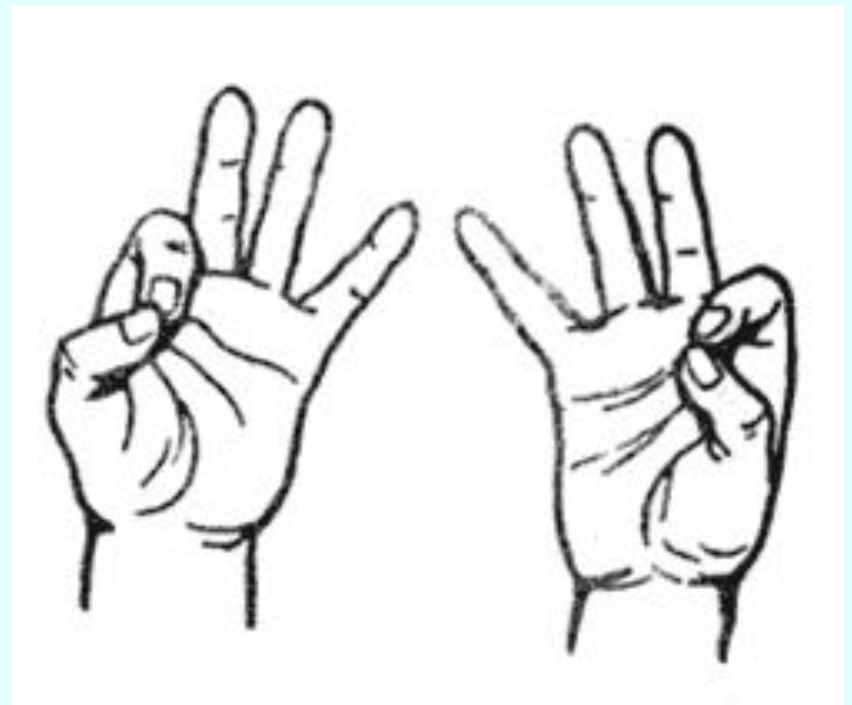
Ревматические боли, радикулитные боли,  
заболевания суставов.



# МУДРА «ЗНАНИЯ»

Эта мудра одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует

потенциальные возможности. При бессоннице или чрезмерной сонливости, высоком кровяном давлении. Эта мудра возрождает нас заново .



# МУДРА 'ПОДНИМАЮЩАЯ'

При всяких простудных заболеваниях, воспалении горла, воспалении легких, кашле, насморке, гайморите. Выполнение этой мудры мобилизует защитные силы организма, повышает иммунитет и способствует быстрому выздоровлению.



# МУДРА 'СПАСАЮЩАЯ ЖИЗНЬ''

(первая помощь при сердечном приступе)

Показания: боли в сердце, сердечные приступы, сердцебиение, дискомфорт в области сердца с тревогой и тоской, инфаркт миокарда.



# МУДРА «ЖИЗНИ»

Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость, выносливость, улучшает общее самочувствие.

Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушение зрения, улучшает остроту зрения, лечение болезни глаз.





# МУДРА «ЗЕМЛИ»

При ухудшение психофизического состояния организма, состояние психической слабости, стресса. Выполнение этой мудры улучшает объективную оценку собственной личности, доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.



# МУДРА "ЧЕРЕПАХА"

При астении, переутомлении, нарушении функции сердечно-сосудистой системы.



# МУДРА «ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НЕВРАСТЕНИИ»

В качестве лечебного средства данная мудра применяется в случае общего ослабления нервной системы





# Аффирмации

– это обыкновенные предложения, которые человек произносит себе осознанно или неосознанно в мыслях.

Аффирмации представляют собой наиболее легкий способ влияния на подсознание.

## “Аффирмация от усталости”

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Таких как я больше нет.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

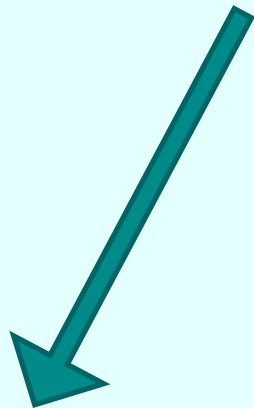
Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

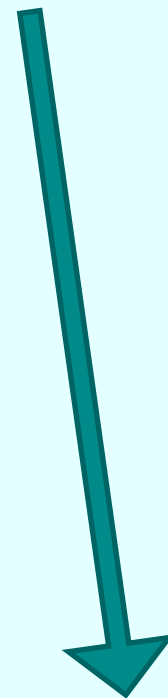
Я – свободная личность.



# *Критерии действенной аффирмации*



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
АФФИРМАЦИИ В  
УТВЕРДИТЕЛЬНОЙ ФОРМЕ



НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ  
АФФИРМАЦИИ БЫЛИ  
КОРОТКИМИ



**Помните:**

чем чаще вы  
повторяете  
аффирмации, тем  
сильнее их влияние на  
вашу жизнь они  
оказывают.



Учитесь управлять собой.  
Во всем ищите добрые начала.  
И, споря с трудною судьбой,  
Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,  
В себе самом искать опору  
При быстром продвиженье в гору  
Друзей в пути не растерять...





Не злобствуйте, не исходите ядом,  
Не радуйтесь чужой беде,  
Ищите лишь добро везде,  
Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!  
Поверьте, беды все уйдут:  
Несчастья тоже устают,  
И завтра будет день счастливый!



Удачи вам, сельские и городские,  
Уважаемые педагоги!

Добрые, злые и никакие  
Капитаны на мостике корабля.



Удачи вам, дебютанты и асы,  
Удачи! Особенно по утрам,  
Когда вы входите  
в детские группы,



Одни — как в клетку,  
другие — как в храм.  
Р. Рождественский





# ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ



- *Удовлетворение физиологических потребностей.*
- *Удовлетворение психологических потребностей .*
- *Удовлетворение эмоциональных потребностей .*
- *Удовлетворение духовных потребностей.*
- *Создание благоприятных условий работы.*
- *Обретение жизненного баланса .*



# СПОСОБЫ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ



***Старайтесь быть «позитивны».***

***Используйте навыки аутотренинга.***

***Учитесь ставить реальные цели.***

***Всегда хорошо высыпайтесь.***

***Сделайте что-то для других.***

***Расслабьтесь, сделайте перерыв.***

***Нарисуйте свои эмоции.***

***Следите за питанием.***

***Постарайтесь выговориться.***

***Примите душ или ванну.***

***Больше гуляйте на свежем воздухе.***



Спасибо за внимание!