

Выводы

- ***Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.***

Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.

Выводы

- ***Не залезайте в "долгосрочный кредит" ваших внутренних резервов и возможностей.***

Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего здоровья и психоэмоционального ресурса.

Выводы

- ***Помните: главный принцип любой помощи заключается в том, что поделиться с другим человеком можно только тем, чем сам располагаешь!***

Прививка от апатии

- расходуйте свой энергорезерв аккуратно. Уходя с работы, оставьте и мысли о ней на завтра.



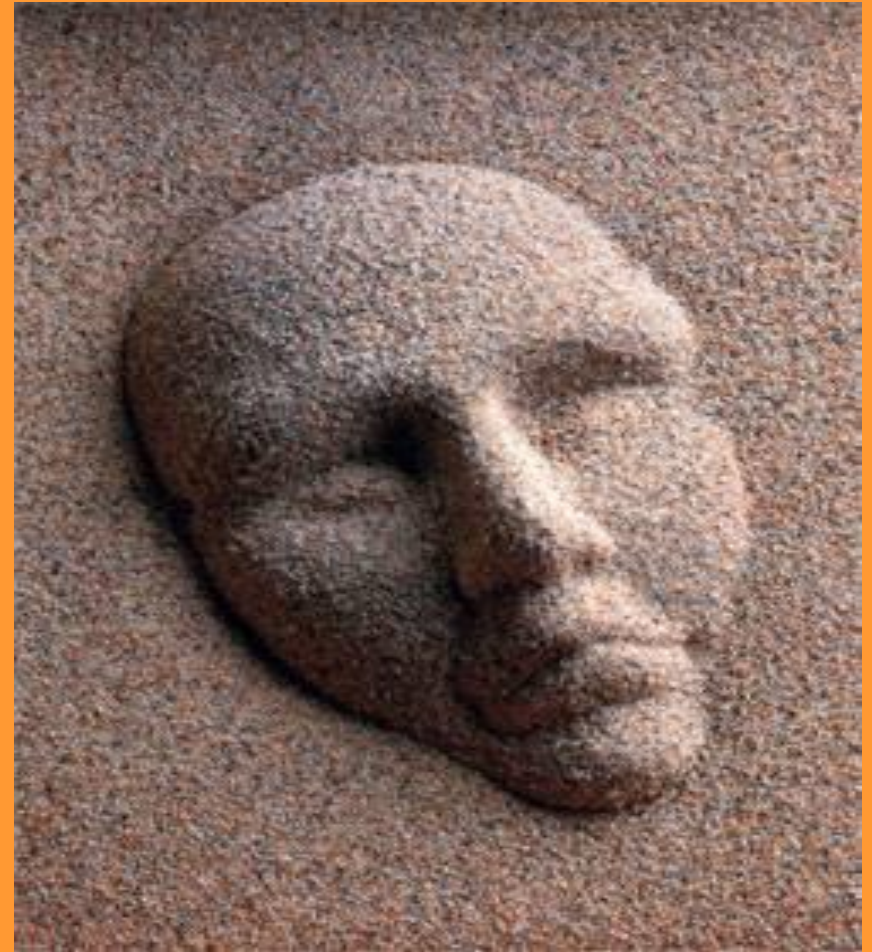
Прививка от апатии

- Избавляйтесь от тревоги, научитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители, как погоду. Ведь на дождь и ветер обижаться глупо.



Прививка от апатии

- Умеренность во всём: в радости и в печали.



Прививка от апатии

- Сделайте рабочее место максимально удобным. Приятные мелочи помогут отвлечься от рутины и заставят подумать о хорошем.



Прививка от апатии

- Чтобы не возненавидеть работу, нужно периодически делать перерывы.
- В выходные – забудьте о работе!



Прививка от апатии

- Смените обстановку. Запишитесь на фитнес, танцы, курсы.





Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет — и суда нет, как говорят в народе.

Предложения к решению педагогического совета:

1. Разработать мероприятия по профилактике профессиональных деформаций педагогов с проведением тренингов, ориентированных на формирование личностных ресурсов стрессоустойчивости и повышение мотиваций на дальнейшую практическую работу по профилактике выгорания. (Ответственный: руководитель СППС, совместно с психологом, медиком) Срок: 26.05.2011год.
2. Организовать постоянный мониторинг состояния эмоциональной напряжённости профессионального труда педагогов гимназии. (Ответственный: социальный педагог). Срок: 2 раза в год.

3. Активизировать работу по повышению значимости и престижности труда педагогов через:
- Обеспечение благоприятной психологической атмосферы в коллективе;
 - Использование системы поощрений;
 - Обеспечение условий для создания ситуации успеха и эмоциональной включенности сотрудников.

Спасибо за внимание!

*Пусть в этот год исполняются
самые несбыточные мечты и самые нереальные желания!
Пусть листы календаря сменяются,
оставляя в памяти яркие события года!
Пусть снежинки, тая на ладошках,
дарят надежду на изменения к лучшему!
Пусть свечи, которые вы зажгли
в праздничный вечер поддерживают огонь
приятных эмоций все 365 дней года,
а их тепло согревает сердца и души,
день за днем даря улыбки!
Всего вам большого и светлого...*

