

The background is a solid light green color with several white butterfly silhouettes scattered across it. The butterflies are of various sizes and orientations, some appearing to fly towards the center.

**семинар-тренинг
«Давайте учиться не сгорать»**

СТРЕСС – неспецифическая реакция организма, возникающая в ответ на экстремальные воздействия, требующие перестройки организма

Виды СТРЕССА:

- информационный
- эмоциональный
- профессиональный
- некомпетентности
- достижений

СТРЕССОГЕННЫЕ факторы :

- физический
- психологический
- социальный

СИМПТОМЫ СТРЕССА:

(к симптомам стресса относят следующие проявления)



ФИЗИЧЕСКИЕ



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

Как результат нахождения в **стрессе**

- ТРУДОГОЛИЗМ

ТРУДОГОЛИЗМ – максимальная концентрация
всех жизненных целей в профессии

Профессиональное выгорание – это синдром развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека

Симптомы профессионального выгорания

**психофизические
симптомы**

**поведенческие
симптомы**

**социально-психологические
симптомы**

Качества помогающие избежать профессионального выгорания

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своём физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряжённых условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности
— как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Уверенность – залог успеха и психического здоровья

Проявления уверенности

Знать, что хочешь и чувствуешь
Демонстрировать чёткие и ясные действия,
выражающие собственные взгляды
Открыто выражать свою позицию

Как стать уверенным в себе?

(девять правил Э. Смита)

- 1.** Человек, уверенный в себе и в своей жизни, свободно руководствуется собственными ценностями и нормами поведения. Каждый человек - сам себе высший судья, имеет полное право оценивать свои мысли и чувства, своё поведение так, как считает нужным.
- 2.** Каждый человек имеет право ни перед кем не оправдываться и не извиняться за свои поступки.
- 3.** Каждый человек сам для себя решает, хочет ли он отвечать за чужие проблемы.
- 4.** Каждый человек имеет полное право менять своё решение, потому что он может и хочет быть самим собой. Человек вправе изменить своё мировоззрение, свой взгляд на те или иные проблемы.
- 5.** Каждый человек имеет право на ошибку.
- 6.** Каждый человек имеет право что-то не знать.
- 7.** Каждый человек имеет право не зависеть от снисхождения других, даже тех, которые для него значимы или от которых он чего-то ждёт.
- 8.** Каждый человек может принимать нелогичные решения — по своему желанию.
- 9.** Каждый человек имеет право не понимать намёков

Как избавиться от раздражительности?

(рецепты Самоукиной)

✓ найти свой
средний
жизненный темп

✓ находить время
для заботы о себе

✓ следить за своим
настроением

✓ время от времени
делать небольшой
перерыв в делах

✓ замедлиться

От раздражительности до агрессии — ОДИН ШАГ

Что делать?

(рекомендации врача-психотерапевта Александра Алтунина)

- Если вы столкнулись с жёсткой агрессией — хамством, сразу же прекратите разговор.
- Если диалог все же состоялся, разговаривайте абсолютно спокойно, максимально невозмутимо, подчёркнуто вежливо и доброжелательно. Ваше оружие — это холодная невозмутимость, жёсткая дистанция, строгость в интонациях и жестах.
- Нельзя проявлять страх и растерянность, это может усилить агрессию, направленную на вас.
- Как можно быстрее забудьте о неприятном разговоре. Остановите в себе переживания обиды, злости и мести, это сжигает внутренние ресурсы, выводит из равновесия прежде всего вас самих..

Цветкова Наталья Владимировна



педагог-психолог

ГОБУСОН «Ловозерский КЦСОН»