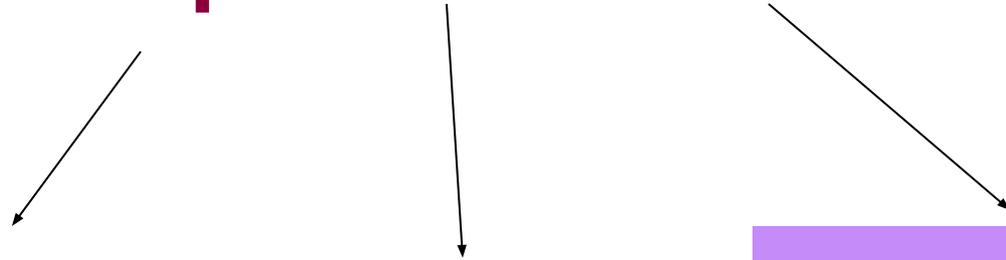


Эмоциональное выгорание



Причины и пути коррекции

Состоянию эмоционального выгорания соответствуют



МЫСЛИ

ДЕЙСТВИЯ

ЧУВСТВА





Действия:

критика в отношении
окружающих и самого себя,
стремление быть
замеченным или, наоборот,
незаметным,
стремление все делать
очень хорошо или совсем не
стараться

Мысли:

о несправедливости действий
в отношении себя,
незаслуженности своего
положения в обществе,
недостаточной оцененности
окружающими собственных
трудовых усилий,
о собственном
несовершенстве.





•Чувства:

усталость от всего,
подавленность,
страх показаться недостаточно
сильным, недостаточно
совершенным,
страх неопределенных
неконтролируемых ситуаций,
страх ошибок,
отсутствие желаний,
незащищенность,

Причины

- Сниженное чувство собственного достоинства
- Внешние факторы:
организация работы,
социо-культурные условия,
отсутствие сплоченного
социального окружения.





Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием

- 1. Забота о себе и снижение уровня стресса:
 - - стремление к равновесию и гармонии,
 - -Здоровому образу жизни,
 - -Удовлетворении потребности в общении;
 - -Удовольствие (релаксация, игра);
 - - Умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.



2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:
-стремление находить смысл во всем- как в значительных событиях жизни, так и в привычных повседневных заботах:
стремление бороться со своими негативными убеждениями;
создание сообщества



3. Повышение уровня профессионального мастерства. Работа с супервизором