

The background features a dark blue gradient with a starry space pattern. On the left side, there are several technical diagrams, including a large circular scale with numerical markings from 140 to 260 and various circular arrows and lines. The main title is written in large, white, sans-serif capital letters.

# НЕ ВИГОРАНН Я

СЕМІНАР ДЛЯ ПЕДАГОГІВ

МЕТА:

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО  
ВИГОРАННЯ, НАВЧАННЯ  
НАВИЧКАМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ Й  
РОЗСЛАБЛЕННЯ, ФОРМУВАННЯ  
ПОЗИТИВНОГО ЕМОЦІЙНОГО  
СТАНУ, ПРОФІЛАКТИКА НЕВРОЗІВ.

# ЗАВДАННЯ ТРЕНІНГУ:

1. ІНФОРМУВАННЯ ПРО ФЕНОМЕН «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ», ЙОГО ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ
2. ВИЗНАЧЕННЯ ШЛЯХІВ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ
3. ОПАНУВАННЯ АНТИСТРЕСОВИМИ ТЕХНІКАМИ, РОЗШИРЕННЯ ЗНАНЬ ПРО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ
4. ДІАГНОСТИКА СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ



35 МЛН. ЛЮДЕЙ СТРАЖДАЮТЬ КЛІНІЧНОЮ ФОРМОЮ СИНДРОМУ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ.

ТЕРМІН «ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ» З'ЯВИВСЯ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ У 1974 РОЦІ. ЙОГО ВВІВ АМЕРИКАНСЬКИЙ ПСИХІАТР ДЖ.ФРЕЙДЕНБЕРГЕР.

НАЙБІЛЬШ СХИЛЬНІ ДО ВИГОРАННЯ – ЦЕ ТІ ХТО ПРАЦЮЄ У СФЕРІ «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА». ФАКТОРАМИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ВИГОРАННЯ, Є ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ І ТЕМПЕРАМЕНТУ.

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПОЧИНАЄТЬСЯ З УМІННЯ РОЗПІЗНАВАТИ І РОЗУМІТИ СУТЬ ПРОБЛЕМИ, ЗАХИЩАТИ СВОЮ НЕРВОВУ СИСТЕМУ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.

# СИМПТОМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ:

- РОБОТА ВИТІСНЯЄ ВСЕ ІНШЕ («БЕРЕТЬСЯ» ДОДОМУ І НА ВИХІДНІ, ПОСІДАЄ ГОЛОВНІ ТЕМИ РОЗМОВ)
- КОЛИШНЯ ЕНЕРГІЙНІСТЬ ЗМІНЮЄТЬСЯ ПОЧУТТЯМ ВТОМИ, АПАТІЇ, РОЗЧАРУВАННЯ
- РОЗЛАДИ СЛУХУ, НАВ'ЯЗЛИВІ ДУМКИ, ЯКІ СТОСУЮТЬСЯ РОБОТИ, ПРОКРУЧУВАННЯ ПОДУМКИ МОМЕНТІВ, В ЯКІ МОЖНА БУЛО Б ІНАКШЕ ВЧИНИТИ-СКАЗАТИ
- ЗНИЖЕННЯ УВАЖНОСТІ, ЗБІЛЬШЕННЯ КІЛЬКОСТІ ПОМИЛОК, СПОВІЛЬНЕННЯ ТЕМПІВ РОБОТИ, ЗНИЖЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ
- СПАЛАХИ АГРЕСИВНОСТІ, ЦИНІЧНОСТІ, БАЙДУЖОСТІ, СТОСОВНО КОЛЕГ, ЧАСТО – РОДИНИ
- ЗНИЖЕННЯ НАСТРОЮ, ПОЧУТТЯ ПРОВІНИ ЗА РЕАЛЬНІ ЧИ УЯВНІ ПОМИЛКИ
- ПОЯВА ХВОРОБЛИВИХ ПРОЯВІВ (ПОЧИНАЮЧИ ВІД ЧАСТИХ ОРЗ, ЗАКІНЧУЮЧИ ПОЯВОЮ ГІПЕРТОНІЇ І ПРОБЛЕМ З СЕРЦЕМ
- НЕБАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ СВОЇ ОБОВ'ЯЗКИ

СИНДРОМ ВИГОРАННЯ ВКЛЮЧАЄ В СЕБЕ ТРИ  
ОСНОВНІ СКЛАДОВІ:

- ЕМОЦІЙНУ ВИСНАЖЕНІСТЬ – відчуття  
спустошеності і втоми викликане власною роботою.

- ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ – цинічне відношення до  
роботи та до її об'єктів. Зокрема, в соціальній сфері при  
деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне  
відношення до людей, з якими працюють.

- РЕДУКЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ –  
виникнення у працівників почуття некомпетентності в  
своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в  
ній.



# МЕТОДИКА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ СТУПЕНЯ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

**ІНСТРУКЦІЯ.** ВАМ ПРОПОНУЄТЬСЯ РЯД ТВЕРДЖЕНЬ, ЗА КОЖНИМ ВИСЛОВІТЬ СВОЮ ДУМКУ. ДЛЯ ОЦІНКИ СТУПЕНЯ СВОЄЇ ЗГОДИ З ТВЕРДЖЕННЯМ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ШКАЛУ:

+2 – ТАК

+1 – ШВИДШЕ ТАК

0 – НЕ ЗНАЮ

-1 - ШВИДШЕ НІ

-2 - НІ

# ДІАГНОСТИКА СТУПЕНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1. ІНОДІ МЕНІ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО РЕЗУЛЬТАТИ МОЄЇ РОБОТИ НЕ ВАРТІ ТИХ ЗУСИЛЬ, ЩО Я ВИТРАЧАЮ
2. Я ВПЕВНЕНИЙ, ЩО МОЯ РОБОТА ПОТРІБНА ЛЮДЯМ
3. ЧЕРЕЗ УТОМУ ЧИ НАПРУГУ Я ПРИДІЛЯЮ СВОЇМ СПРАВАМ МЕНШЕ УВАГИ, НІЖ ПОТРІБНО
4. Я ВМІЮ ЗНАХОДИТИ ПРАВИЛЬНЕ РІШЕННЯ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ, ЩО ВИНΙΚАЮТЬ ПРИ СПІЛКУВАННІ
5. Я НЕ ВІДЧУВАЮ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ СВОЇХ УЧНІВ
6. НЕЗВАЖАЮЧИ НА ТРУДНОЩІ, ІНТЕРЕС ДО РОБОТИ ЗБЕРІГАЄТЬСЯ, МОЯ РОБОТА ПРИНОСИТЬ МЕНІ БАГАТО РАДОСТІ
7. Я ВІДВЕРТО ВТОМИЛАСЯ ВІД ПРОБЛЕМ, З ЯКИМИ ДОВОДИТЬСЯ МАТИ СПРАВУ НА РОБОТІ
8. Я ЧАСТО РАДІЮ, ЩО МОЯ РОБОТА ПРИНОСИТЬ КОРИСТЬ ДІТЯМ
9. Я ПОМИЛИЛАСЯ У ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ ( ЗАЙМАЮ НЕ СВОЄ МІСЦЕ)
10. Я ЗВИЧАЙНО ВИЯВЛЯЮ ЦІКАВІСТЬ ДО УЧНІВ І КРІМ ТОГО, ЩО СТОСУЄТЬСЯ УРОКУ
11. У МЕНЕ БАГАТО ПЛАНІВ НА МАЙБУТНЄ В МОЇЙ ПРОФЕСІЇ, І Я ВІРЮ В ЇХНЄ ЗДІЙСНЕННЯ



12. Я ПОСТІЙНО ВІДЧУВАЮ ПІДТРИМКУ В РОБОТІ ВІД СВОЇХ КОЛЕГ

13. РАНКОМ Я ВІДЧУВАЮ ВТОМУ ТА НЕБАЖАННЯ ЙТИ НА РОБОТУ

14. УЧНЯМ Я ПРИДІЛЯЮ БАГАТО УВАГИ, АЛЕ ОДЕРЖУЮ ДОСТАТНЮ ВІДДАЧУ ВІД НИХ

15. РОБОТА ПРИНОСИТЬ МЕНІ ВСЕ МЕНШЕ ЗАДОВОЛЕННЯ

16. Я Б ЗМІНИЛА МІСЦЕ РОБОТИ, ЯКБИ БУЛА МОЖЛИВІСТЬ

17. БУВАЮТЬ ДНІ, КОЛИ МІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПОГАНО ПОЗНАЧАЄТЬСЯ НА РЕЗУЛЬТАТАХ РОБОТИ

18. Я ЛЕГКО МОЖУ СТВОРИТИ АТМОСФЕРУ ДОБРОЗИЧЛИВОСТІ ТА СПІВРОБІТНИЦТВА В КОЛЕКТИВІ

19. НАША РОБОТА НИЗЬКО ОЦІНЮЄТЬСЯ СУСПІЛЬСТВОМ, НЕПРЕСТИЖНА

20. ПІСЛЯ РОБОТИ НА ЧКІЙСЬ ЧАС ХОЧЕТЬСЯ УСАМІТНИТИСЯ

21. МОЯ РОБОТА ПОГАНО НА МЕНЕ ВПЛИНУЛА – ПРИТУПИЛА ЕМОЦІЇ, ЗРОБИЛА НЕРОВОЮ

22. МОЇ ВИМОГИ ДО ВИКОНУВАНОЇ РОБОТИ ВИЩІ, НІЖ РЕЗУЛЬТАТ, ЯКОГО РЕАЛЬНО ДОСЯГАЮ В СИЛУ ОБСТАВИН

23. СИТУАЦІЯ НА РОБОТІ ЗДАЄТЬСЯ МЕНІ ДУЖЕ ВАЖКОЮ, НАПРУЖЕНОЮ

24. ЗАЗВИЧАЙ Я КВАПЛЮ ЧАС: ШВИДШЕ Б РОБОЧИЙ ДЕНЬ СКІНЧИВСЯ

25. ПІД ЧАС РОБОТИ Я ВІДЧУВАЮ ПРИЄМНЕ ПОЖВАВЛЕННЯ

26. МОЄ БАЖАННЯ НАВЧАТИ ШКОЛЯРІВ НЕ ЗНАХОДИТЬ У НИХ ПІДТРИМКИ

27. МЕНІ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО Я ЗАНАДТО БАГАТО ПРАЦЮЮ

28. ОСТАННІМ ЧАСОМ Я СТАЛА БІЛЬШ «ХОЛОДНОЮ» ДО ТИХ, З КИМ ПРАЦЮЮ

29. ОСТАННІМ ЧАСОМ МЕНЕ ПЕРЕСЛІДУЮТЬ НЕВДАЧІ

30. ЯКБИ В МЕНЕ БУЛА ІНША РОБОТА, Я БУЛА Б БІЛЬШ ЩАСЛИВОЮ

31. Я ЧАСТО ПРАЦЮЮ ЧЕРЕЗ СИЛУ

32. ЗАВДЯКИ СВОЇЙ РОБОТІ Я ЗРОБИЛА В ЖИТТІ БАГАТО ВАРТІСНОГО

33. ПРАЦЮЮЧИ З УЧНЯМИ, НАЧЕ СТАВЛЮ «ЕКРАН» , ЩО ЗАХИЩАЄ МЕНЕ ВІД НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ

34. ПІСЛЯ РОБОТИ Я ПОЧУВАЮ СЕБЕ, ЯК «ВИЧАВЛЕНИЙ ЛИМОН»

35. МЕНІ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО КОЛЕГИ ВСЕ ЧАСТІШЕ ПЕРЕКЛАДАЮТЬ НА МЕНЕ СВОЇ ПРОБЛЕМИ ТА ОБОВ'ЯЗКИ

# «КЛЮЧ» ДО МЕТОДИКИ

1. НЕЗАДОВОЛЕНІСТЬ СОБОЮ: 1, -8, 15, 22, 29. НЕЗАДОВОЛЕНІСТЬ ВЛАСНОЮ ПРОФЕСІЄЮ І СОБОЮ ЯК ФАХІВЦЕМ.
2. ЗАГНАНІСТЬ У КЛІТКУ: -2, 9, 16, 23, 30. ВІДЧУТТЯ БЕЗВИХІДНОЇ СИТУАЦІЇ, БАЖАННЯ ЗМІНИТИ РОБОТУ ЧИ СФЕРУ ДІЯЛЬНОСТІ ВЗАГАЛІ.
3. РЕДУКЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ОBOB'ЯЗКІВ: 3, -10, 17, 24, 31. ЗГОРТАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ПРАГНЕННЯ ЯКОМОГА МЕНШЕ ЧАСУ ВИТРАЧАТИ НА ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ОBOB'ЯЗКІВ.
4. РЕДУКЦІЯ ОСОБИСТИХ ДОСЯГНЕНЬ: -4, -11, -18, -25, -32. ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ НЕКОМПЕТЕНТНОСТІ В СВОЇЙ ПРОФЕСІЙНІЙ СФЕРІ, УСВІДОМЛЕННЯ НЕУСПІШНОСТІ В НІЙ.
5. ВІДСУТНІСТЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ: 5, -12, 19, 26, 33.
6. ЕМОЦІЙНА СПУСТОШЕНІСТЬ: -6, 13, 20, 27, 34. ЕМОЦІЙНА ЗАКРИТІСТЬ, ВІДСТОРОНЕНІСТЬ, БАЙДУЖІСТЬ, СТВОРЕННЯ ЗАХИСНОГО БАР'ЄРУ У ПРОФЕСІЙНИХ КОМУНІКАЦІЯХ.
7. ОСОБИСТІСНА ВІДЧУЖЕНІСТЬ ( ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ ): 7, -14, 21, 28, 35 . ПОРУШЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ СТОСУНКІВ, РОЗВИТОК ЦИНІЧНОГО СТАВЛЕННЯ ДО КОЛЕГ ТА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЗАГАЛІ.



# БАНК СПОСОБІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

## ПРИРОДНІ СПОСОБИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ:

1. СМІХ, ПОСМІШКА, ГУМОР
2. РОЗДУМИ ПРО ХОРОШЕ І ПРИЄМНЕ
3. РІЗНІ РУХИ ТИПУ ПІДТЯГУВАННЯ І РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ
4. СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ПЕЙЗАЖЕМ ЗА ВІКНОМ
5. РОЗГЛЯД ФОТОГРАФІЙ, ПРИЄМНИХ АБО ДОРОГИХ ДЛЯ ЛЮДИНИ РЕЧЕЙ
6. УЯВНЕ ЗВЕРНЕННЯ ДО ВИЩИХ СИЛ ( БОГА, ВСЕСВІТУ, КОСМІЧНОЇ ЕНЕРГІЇ )
7. «КУПАННЯ» ( РЕАЛЬНЕ АБО УЯВНЕ) В СОНЯЧНИХ ПРОМЕНЯХ
8. ВДИХАННЯ СВІЖОГО ПОВІТРЯ
9. ЧИТАННЯ ВІРШІВ
10. ВИСЛОВЛЮВАННЯ ПОХВАЛИ, КОМПЛІМЕНТІВ КОМУ-НЕБУДЬ ПРОСТО ТАК

## СПОСОБИ ПОВ'ЯЗАНІ З УПРАВЛІННЯМ ДИХАННЯМ

ПОВІЛЬНЕ І ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ ЗНИЖУЄ ЗБУДЛИВІСТЬ  
НЕРВОВИХ ЦЕНТРІВ, СПРИЯЄ М'ЯЗОВОМУ РОЗСЛАБЛЕННЮ,  
ТОБТО РЕЛАКСАЦІЇ

## СПОСОБИ ПОВ'ЯЗАНІ З УПРАВЛІННЯМ ТОНУСОМ М'ЯЗІВ

ЗНЯТТЯ М'ЯЗОВИХ ЗАТИСКІВ, НАПРУГИ, ВМІННЯ РОЗСЛАБИТИ М'  
ЯЗИ

## СПОСОБИ ПОВ'ЯЗАНІ З ВПЛИВОМ СЛОВА

СЛОВО МОЖЕ ВБИТИ, СЛОВО МОЖЕ ВРЯТУВАТИ  
САМОНАВІЮВАННЯ, АФІРМАЦІЇ