

КГБДОУ «Берёзовский детский сад»

Как не «сгореть на работе»

педагог – психолог
Матушкина Н.Г.

2021г.



Термин профессиональное выгорание предложил Г. Фрейденберг в 1974г. Для описания разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек»



Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?»

**Если положительных
ответов больше 4, то
пора задуматься о том,
что стресс отнимает у
вас слишком много сил
и ресурсов.**

**Как вы думаете какие
симптомы нам могут
указывать на появление
профессионального
«выгорания»?**

Симптомы профессионального выгорания

- ❖ Истощение, усталость
- ❖ Бессоница
- ❖ Негативные установки
- ❖ Пренебрежение исполнением своих обязанностей
- ❖ Увеличение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства)
- ❖ Уменьшение аппетита или переедание
- ❖ Усиление агрессивности (раздражительность, гнев, напряженность)
- ❖ Усиление пассивности (ценизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия)
- ❖ Чувство вины
- ❖ Переживание несправедливости

**Как вы думаете какие
существуют способы
борьбы с
профессиональным
«выгоранием»?**

Способы борьбы с синдромом профессионального выгорания

- ❖ Спокойная музыка
- ❖ Ванна с пеной
- ❖ Массаж, который делают близкие люди
- ❖ Горящая свеча
- ❖ Тарелка с фруктами
- ❖ Фиточай
- ❖ Хобби
- ❖ Бассейн
- ❖ Прогулки на природе
- ❖ Контрастный душ

АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ



Притча «О колодце»



Притча о колодце

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

