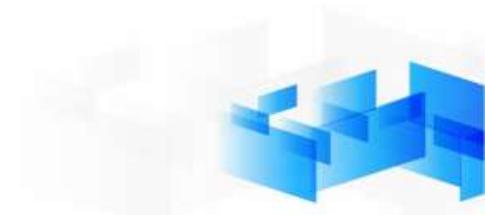




# «Ресурс педагога: сохранение эмоционального благополучия педагога»



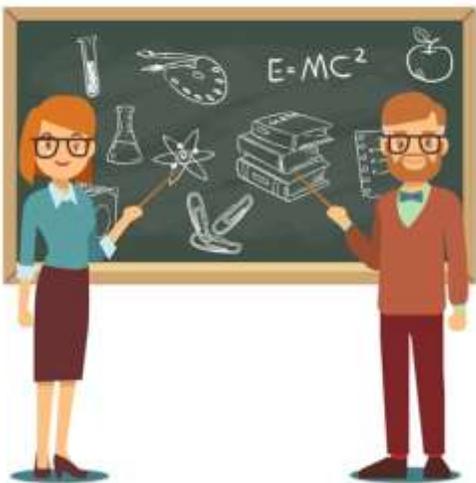
Педагог-психолог МБОУ СОШ №1, г. Тимашевск  
Чушенко Наталья Владимировна





## Ответьте на вопросы:

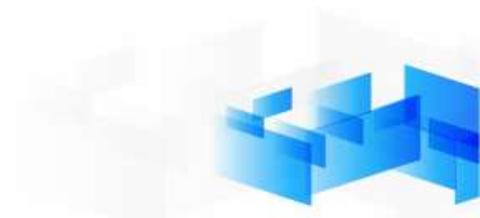
- Кто из Вас работает с людьми?
- Кто может назвать себя человеком, который умеет сопереживать?
- Кто из Вас считает себя ответственным?
- Кто из Вас считает, что нашел свое призвание?
- Кто переживал эмоциональное выгорание?
- Кто сталкивается с этим сейчас?





## Эмоциональное **ВЫГОРАНИЕ** –

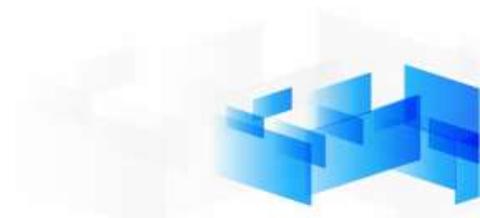
это состояние эмоционального, физического  
и психического истощения.





# 01

**Усталость – состояние утомления организма после продолжительной нагрузки.**





# 02

**Раздражение – проявление отрицательных эмоций, состояние которое возникает из-за внешних или внутренних факторов.**





# 03



Апатия – отсутствие желаний.

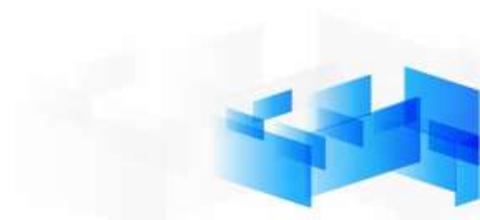
Апатия характеризуется нехваткой  
жизненной энергии.





## Упражнение «Мое окружение»

С кем вы больше всего взаимодействуете?  
Запишите 10 человек.





## Чтобы не попадаться в ловушку выгорания:

1. **Обеспечьте полноценный сон.**
2. **Устраивайте короткие перерывы.**
3. **Развивайте навык переключения.**
4. **Планируйте отдых, личные и рабочие дела.**





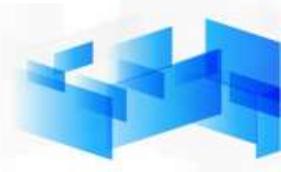
# Развитие навыков планирования



Матрица Эйзенхауэра поможет ввести в привычку и проверять дела на важность и срочность.

	Срочно	Не срочно
Важно	<b>ДЕЛАТЬ</b> Задачи требуют срочного внимания и должны находиться среди высоких приоритетов	<b>ПЛАНИРОВАТЬ</b> Задачи не зависят от времени. Требуют планирования для успешного завершения
Не важно	<b>ДЕЛЕГИРОВАТЬ</b> Задачи зависят от времени, но не влияют на долгосрочный результат	<b>УБРАТЬ</b> Задачи с низким приоритетом, можно убрать из списка или делегировать

	Срочно	Не срочно
Важно	Сделать сейчас _____ _____ _____ _____	Выделить время _____ _____ _____ _____
Не важно	Делегировать _____ _____ _____ _____	Игнорировать _____ _____ _____ _____





Официальные каналы Министерства образования,  
науки и молодежной политики Краснодарского края



Официальные каналы ГБОУ ДПО  
«Институт развития образования Краснодарского края»

