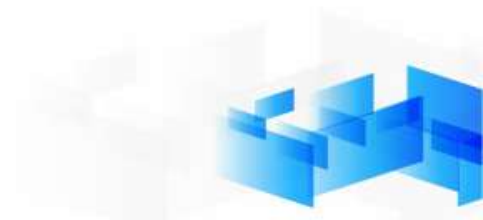




«Ресурс педагога: сохранение эмоционального благополучия педагога»



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





Ответьте на вопросы:

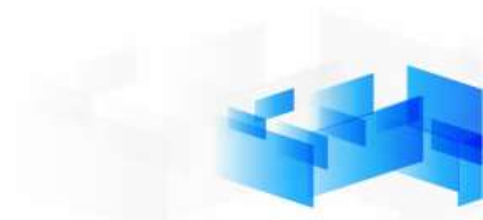
- Кто из Вас работает с людьми?
- Кто может назвать себя человеком, который умеет сопереживать?
- Кто из Вас считает себя ответственным?
- Кто из Вас считает, что нашел свое призвание?
- Кто переживал эмоциональное выгорание?
- Кто сталкивается с этим сейчас?





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.



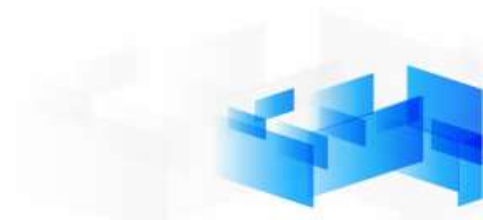


03



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	ДЕЛАТЬ Задачи требуют срочного внимания и должны находиться среди высоких приоритетов	ПЛАНИРОВАТЬ Задачи не зависят от времени. Требуют планирования для успешного завершения
Не важно	ДЕЛЕГИРОВАТЬ Задачи зависят от времени, но не влияют на долгосрочный результат	УБРАТЬ 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»

