



# УЧИТЕСЬ ВЛАДСТВОВАТЬ СОБОЙ!

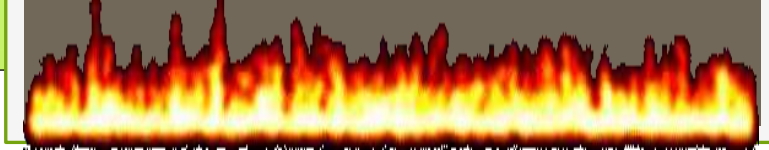
практико-ориентированное  
занятие с элементами  
тренинга

ПЕДАГОГ-  
ПСИХОЛОГ:  
Грищенко Е.В.

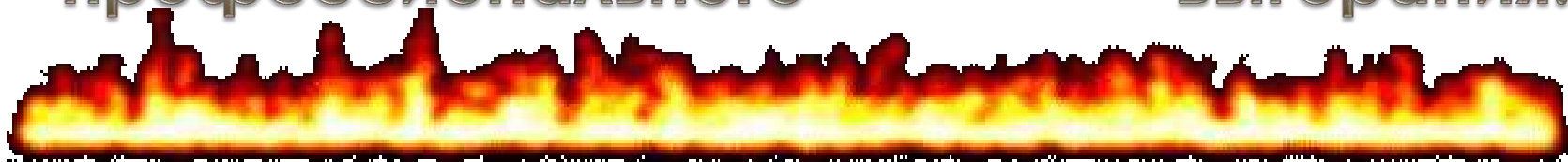
# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ —

- это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека

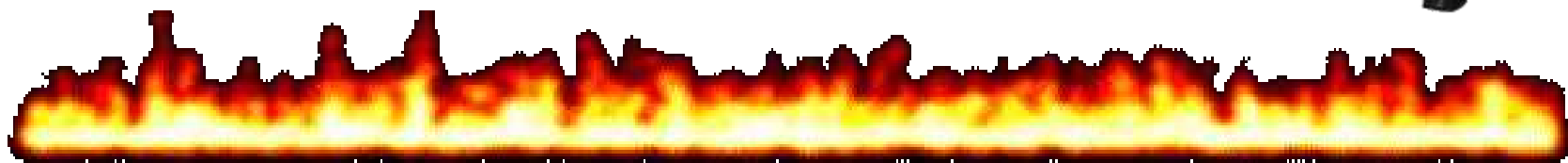
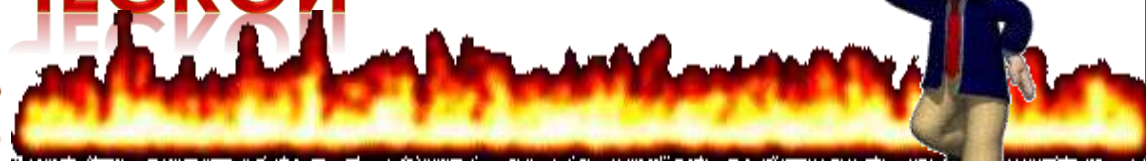




В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:



**«ЗАПАХ ГОРЯЩЕЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПРОВОДКИ»**





## ПЕРВАЯ СТАДИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

### СНИЖЕНИЕ САМООЦЕНКИ

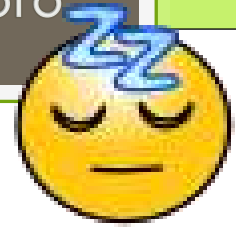
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»



## ВТОРАЯ СТАДИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

### ОДИНОЧЕСТВО

- возникают недоразумения с детьми и родителями, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии детей — в начале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.



## ТРЕТЬЯ СТАДИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

### ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ, СОМАТИЗАЦИЯ

- притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.



## ПЕРВАЯ ГРУППА: ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ



чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна;



частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;



резкая потеря или резкое увеличение веса;



полная или частичная бессонница;



заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;



одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке

## ВТОРАЯ ГРУППА: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ



безразличие, скука, пассивность и депрессия;



повышенная раздражительность на  
незначительные, мелкие события;



чувство неосознанного беспокойства и  
повышенной тревожности;



постоянное переживание негативных эмоций,  
для которых во внешней ситуации причин нет;



частые нервные срывы;



общая негативная установка на жизненные и  
профессиональные перспективы



## ТРЕТЬЯ ГРУППА: ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ



ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;



постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;



дистанцированность от сотрудников и людей, повышение неадекватной критичности;



злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств

# УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

TESTER

Для продолжения нажмите любую клавишу...

## ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ СИСТЕМА КОМПЬЮТЕРИЗИРОВАННОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

# TESTER Pro

TESTER ПСИХОЛОГ

Испытуемый Тесты Результаты Анализ групп Сеть Выход

### Посмотр интерпретации

УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (В.В. Войко)

0-120	43: ФАЗА РАЗВИТИЯ СТРЕССА "НАПРЯЖЕНИЕ"
0-30	8: ПЕРЕЖИВАНИЕ ПСИХОТРАВМИР. ОБСТОЯТ.
0-120	15: НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СОБОЙ
0-30	20: ЗАГНАННОСТЬ В КЛЕТКУ
0-120	0: ТРЕВОГА И ДЕПРЕССИЯ
0-30	17: ФАЗА РАЗВИТИЯ СТРЕССА "РЕЗИСТЕНЦИЯ"
0-120	0: НЕАДЕКВАТ ИЗБИРАТ. ЭМОЦ. РЕАГИРОВАНИЕ
0-30	8: ЭМОЦ.-НЕАВСТВЕННАЯ ДЕЗОРИЕНТАЦИЯ
0-120	7: РАСШИРЕНИЕ СФЕРЫ ЭКОНОМИ ЭМОЦИЙ
0-30	2: РЕДУКЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬ. ОБЯЗАННОСТЕЙ

Испытуемый: Иванашко Ольга Александровна

Пуск Microsoft Office Pow... TESTER 20080620 30090650 RU 16:07

# TESTER Pro

3: БЕЛКИ ПРОФЕССИОНАЛЬ. ОБЯЗАННОСТЕЙ  
3: БУСЛЕННЫЕ СФЕРЫ ЭКОНОМИ ЭМОЦИЙ  
8: ЭМОЦ.-НЕАВСТВЕННАЯ ДЕЗОРИЕНТАЦИЯ  
0: НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СОБОЙ  
15: ФАЗА РАЗВИТИЯ СТРЕССА "РЕЗИСТЕНЦИЯ"  
17: ФАЗА РАЗВИТИЯ СТРЕССА "НАПРЯЖЕНИЕ"



## СПОСОБЫ, СВЯЗАННЫЕ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ СЛОВА



**САМОПРИКАЗ** — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

**САМООДОБРЕНИЕ** (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. **Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.**

Я ЛЮБЛЮ ...



© Solovieva Ekaterina

# КОЛЛАЖ

«СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
ИЛИ О ТОМ, КАК ПОДНЯТЬ  
СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ»





**СОВЕТЫ ПО  
ОТНОШЕНИЮ К  
САМОМУ СЕБЕ И К  
СВОЕЙ ЖИЗНИ**

## ЗАМЕДЛЯЙТЕ ТЕМП СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ



**Пожелание:** наслаждайтесь жизнью,  
а не бегите по ней галопом. Ведь нам  
С Вами несказанно повезло - нам выпало жить!

**Нам не надо прожить жизнь быстро, а надо-хорошо!**

# ВСЕГДА ОСТАВЛЯЙТЕ ЗА СОБОЙ ПРАВО НА ЛИЧНОЕ ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО, В КОТОРОЕ НИКОМУ НЕ РАЗРЕШЕНО ВТОРГАТЬСЯ

Помните, у каждого человека есть право на личное жизненное пространство, на одиночество и на молчание.

И не бойтесь бороться за  
приятности в собственной  
жизни.







## ВЗГЛЯНИ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ

Желаю вам много возможностей и изменений в своей жизни!  
Перспективных возможностей и изменений к лучшему в вашем имидже, профессиональном и общечеловеческом!

Держите собственные мысли под своим жёстким контролем!  
Пусть ваши дети никогда о вас не говорят:  
«Воспитательница нервная моя!»



## УЧИТЕСЬ ВСЮ ЖИЗНЬ ВОООБЩЕ И УЧИТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ, В ЧАСТНОСТИ

- Чётко выражайте свои мысли, будьте вежливым и честным собеседником.
- Говорите прямо и чётко то, что Вы хотите сказать.
- Не набрасывайтесь сразу на собеседника с обвинениями и осуждением.
- Не надо сравнений и обобщений.
- Не употребляйте в своей речи слишком эмоциональные слова и эпитеты с ярко выраженной отрицательной окраской.



**Пожелание:** эффективной  
Вам коммуникации с людьми,  
уважаемые коллеги!



**Вспашите целину  
собственной  
психологической  
безграмотности**

# ИЩИТЕ И ИМЕЙТЕ СВОЙ НАБОР СПОСОБОВ СНЯТИЯ СТРЕССА И УСТАЛОСТИ



## УКРАШАЙТЕ СВОЙ ДОМ, СВОЁ РАБОЧЕЕ МЕСТО И СЕБЯ

Организовывайте себе красивые праздники и наслаждайтесь ими. Красота требует средств, и не только материальных, а еще больше интеллектуальных и духовных. Не скупитесь в этих средствах!

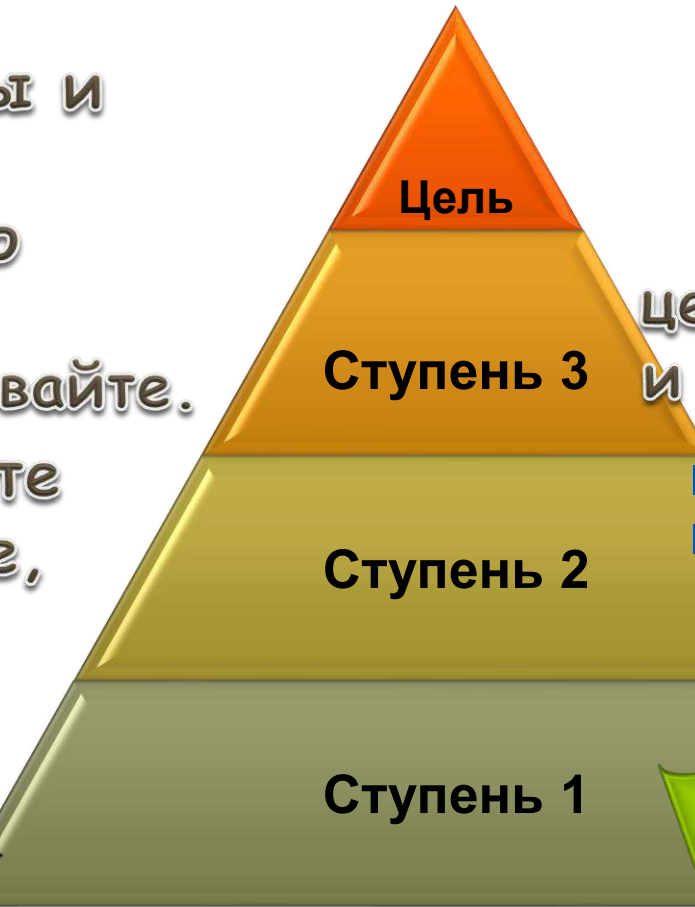
Живите красиво! И никогда не будьте интеллектуально, эмоционально и духовно голодны!



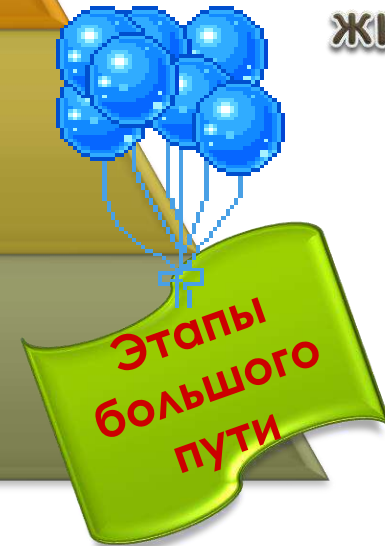
## СТАВЬТЕ ЦЕЛИ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Рисуйте СВОИ  
лестницы, горы и  
пирамиды.  
Нарисуйте свою  
цель, чертите,  
клейте, записывайте.

А ещё - думайте  
и анализируйте,  
но только не  
живите  
бесцельно!



Пожелание:  
желаю  
разобраться  
в собственных  
целях, а заодно  
и в собственной  
жизни



РЕЛАКСАЦИЯ



МАГИЯ ВОДЫ



БУХТА РАДОСТИ




ОСТРОВ  
ВДОХНОВЕНИЯ



## РЕСТОРАН «БАРХАТНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ»



Насытились?



**ЖЕЛАЮ УДАЧИ В БОРЬБЕ С  
СОБСТВЕННОЙ  
УСТАЛОСТЬЮ!**