ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

- 1. Представить, что для Вас источник внутренней силы;
- 2. Составить синквейн по следующему алгоритму:

АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ СИНКВЕЙНА:

- 1. СУЩЕСТВИТЕЛЬНОЕ
- 2. 2 ПРИЛАГАТЕЛЬНЫХ
- 3. 3 ГЛАГОЛА
- 4. УНИКАЛЬНОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ОДНИМ СЛОВОМ
- 5. РЕЗЮМЕ/ИНСАЙТ КАК ВЫСТРЕЛ (КРАТКИЙ ИТОГ)

БУДЬТЕ ЗАРЯЖЕНЫ!





контакты:

АДРЕС: Г. АРХАНГЕЛЬСК, УЛ. ПОПОВА, ДОМ 43 КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ: ПРИЁМНАЯ, ТЕЛ/ФАКС: (8182)20-62-80

ОТДЕЛЕНИЕ МОБИЛЬНОЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ:

20-12-32

centr_nadejda@mail.ru

АВТОР: ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ МИЛЮШИНА Я. А.

ГБУ АО "ЦЕНТР "НАДЕЖДА"



КАК НЕ СГОРЕТЬ НА РАБОТЕ?



"Выгорание" понимается, как состояние эмоционального, физического и когнитивного истощения, деформация отношений с другими людьми, обесценивание личных достижений.

СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ:

- 1. Частые нервные «срывы» (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, «уход в себя»).
- 2. Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- 3. Чувство постоянной, непроходящей усталости;
- 4. Снижение восприимчивости на изменения внешней среды, слабость;
- Безразличие, скука, пассивность и чувство подавленности;
- 6. Общая негативная установка на перспективы (пессимизм);
- 7. Ощущение, что оказывать помощь становится все тяжелее, а выполнять действия все труднее;
- 8. Чувство бесполезности, неверие в улучшение, безразличие к результатам;
- 9. Чувство неосознанного беспокойства и тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- 10. Чувство гиперответственности и постоянный страх, что «не получится";
- 11. Невыполнение важных, приоритетных задач, «застревание» на мелких деталях;
- 12. Дистанцирование от нуждающегося в помощи;
- 13. Грубое, негуманное отношение к тем, кому оказывается помощь.

СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (МОДЕЛЬ К. МАСЛАЧ)



приглушение эмоций, снижение остроты чувств и свежести переживаний, некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи, состояние тревожности, неудовлетворенности

недоразумения с клиентами, неприязнь проявляется в присутствии клиентов, воспитанников, нарушение сна, головные боли по вечерам, увеличивается число простудных заболеваний

притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», полная потеря интереса к работе, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание взаимодействовать с людьми, ощущение бессилия

УПРАЖНЕНИЕ «СНЕЖНЫЙ ШАР»

- 1) Вспомнить ресурсное состояние это состояние, когда было максимально хорошо, свободно, спокойно. Желательно, чтобы Вы там были одни.
- 2) Разделить лист бумаги как представлено на картинке внизу, записать наблюдения за своим ресурсным состояниям по 4 параметрам:
- а) мысли что я думаю по поводу ситуации в ресурсном состоянии;
- б) переживания, эмоции;
- в) телесные ощущения;
- г) действия что мне хотелось сделать в ресурсном состоянии.
- 3) Представить внутри себя шар со снегом, мысленно встряхнуть его и представить, как шар втягивает в себя все, что написано в предыдущем пункте: мысли, переживания/эмоции, телесные ощущения, действия. Представить как в шаре это все перемешивается и рождается какой-то новый образ.
- 4) Внимательно рассмотреть новый образ, зарисовать его в центральном круге.
- 5) Ответить на вопросы: как чувствуете себя сейчас? Как в сложной ситуации вы сможете использовать этот образ.

