www.eternium.ru

Приёмы профилактики эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов

Леонтьева Ирина Николаевна

Педагог - психолог

МОУ СОШ № 3

г.Кыштым

www.eternium.ru

Цель мастер-класса

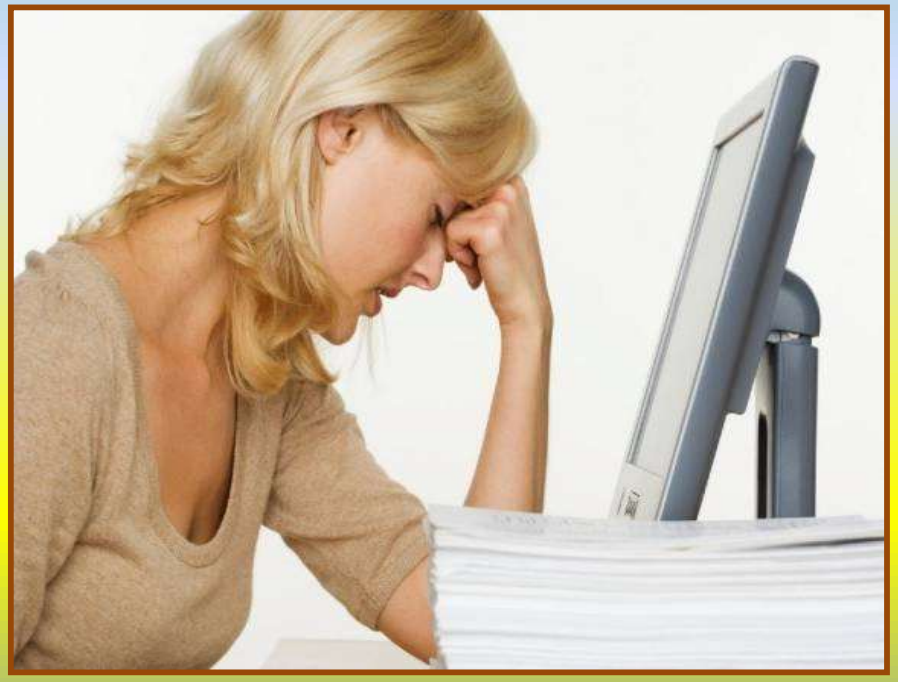
Применение на практике современных техник и приёмов стабилизации эмоционального состояния педагогов и повышение уровня их компетентности.

Задачи мастер-класса

- *Актуализировать процесс самопознания педагогов.*
- *Обучить навыкам регуляции негативных психоэмоциональных состояний;*
- *Снять эмоциональное напряжение;*
- *Повысить уровень самооценки педагогов.*

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

- *синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.*



Ключевые группы симптомов, характерные для синдрома выгорания:

- **Физические симптомы**
- **Эмоциональные симптомы**
- **Поведенческие симптомы**
- **Социальные симптомы**
- **Интеллектуальное состояние**

Усталость физическое утомление истощение

Отказ от участия в развивающих экспериментах

Раздражительность, агрессивность

Ощущение изоляции и непонимание

Импульсивное эмоциональное поведение

Повышение жизненного тонуса

Повышение эмоциональной стабильности

Стабилизация произвольной организации поведения

Понимание позитивных личностных качеств

Повышение коммуникативной активности

«Если вы хотите,
чтобы жизнь улыбнулась вам,
подарите сначала ей
своё хорошее настроение!»

Бенедикт Спиноза