

Комментарии к презентации по профилактике профессионального выгорания

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально – энергетических и личностных ресурсов человека.

2

Стадии синдрома профессионального выгорания.

Первая стадия, когда человек считает «Работа и больше ничего!». Она начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний.

Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

3

Стадии синдрома профессионального выгорания.

Вторая стадия, когда человек думает: «Мне все – равно!». возникают недоразумения с воспитанниками. профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии детей. вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение – это неосознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

(Снижается бдительность и быстрота реакций, раздражение от нежелательных ситуаций и событий, перенапряжение и общение, работа)

4

Третья стадия, когда человек постоянно задается вопросом: «Зачем я здесь?».

Притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек еще может сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и холод безразличия поселяется в его душе.

(Не радует, не вдохновляет то, что прежде вызывало сильные положительные эмоции.)

5

Тест: «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» (по А.И. Тащевой).

Ответы «да», «нет». Если 4 и > «да», вам пора начать борьбу с профессиональным выгоранием.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?

2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?

3. Случалось ли вам чувствовать после отпуска, выходных, что вы устали больше, чем до него?
4. случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов?
6. Приводят ли конфликты к нарушениям пищеварения?
7. Бываете ли вы иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

Опрос: «Расскажите, как Вы боритесь со стрессом? Какие средства Вам хорошо помогают?»

Психолог записывает ответы участников на лист или доску.

6

Психологи предлагают всем лечебную диету, которая избавит нас от профессионального выгорания и станет надежным профилактическим средством

Психологическая диета:

Фиксирование положительных импульсов.

Составьте график положительных импульсов в вашей повседневной жизни. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.

(не погружаться в море проблем)

7

Психологическая диета:

Соблюдение пропорций положительных и отрицательных факторов

Для жизнерадостного состояния нужна пропорция 6 : 1

Для обычного уравновешенного состояния – 3 : 1

8

Психологическая диета:

Соблюдайте пропорции забот и отдыха.

Из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.
(способы отдыха. способные восстановить эмоциональные и энергетические ресурсы)

9

Психологическая диета:

Сохранение положительной тематики разговоров. Необходимо научиться контролировать течение разговора:

- в обычных разговорах старайтесь как можно меньше затрагивать неприятные темы;
- постарайтесь, чтобы неприятный разговор занимал как можно меньше времени;

- постарайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который имеет дурную привычку говорить только о плохом;
- разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему.

10

Расслабиться можно разными путями:

- выполняя дыхательные упражнения,
 - ведя дневник,
 - смотря комедию,
 - играя с домашними животными,
 - танцуя,
 - молясь или медитируя,
 - нежась в теплой ванне,
 - посещая салон красоты,
 - уезжая в отпуск,
- беседуя с друзьями.

Дерево достижений

(Успехи, достижения, чудесные события). Если вы достигли успехов в профессиональной деятельности, в работе – появится зеленый листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом – красный. Если вы достигли успехов в личном плане – желтый. Я уверена, что сегодня на каждой веточке появится листочек, возможно не один. Подумайте, какого цвета листочки вам хотелось бы поместить на дерево?

Дерево помогает осознать, что получается лучше всего, а над чем еще надо поработать.