

Державний навчальний заклад «Мелітопольський багатопрофільний центр ПТО»



Онлайн-семінар
голів об'єднань класних керівників
закладів професійної (професійно-технічної) освіти Запорізької області

РЕСУРСИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ: ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ КЛАСНОГО КЕРІВНИКА



Доповідь підготувала:
психологиня
Надія Валеріївна Колтунова

*Щоб досягти великих
результатів у зовнішньому світі,
нам необхідно попрацювати над
світом внутрішнім,
удосконалити себе.*

Наталія Баранова



Актуальність теми:



В даний час такий синдром, як «емоційне вигорання» вже стає добре знайомим явищем у закладах освіти.

Постійна втома, спустошеність, відчуття відсутності соціальної підтримки, постійні докори - є незадоволення професією.

Професійне вигорання

- це синдром фізичного й емоційного виснаження, який свідчить про втрату професіоналом позитивних почуттів, що включає розвиток негативної самооцінки та негативного ставлення до роботи.



Зовнішні чинники ризику емоційного виснаження і зниження професійної активності

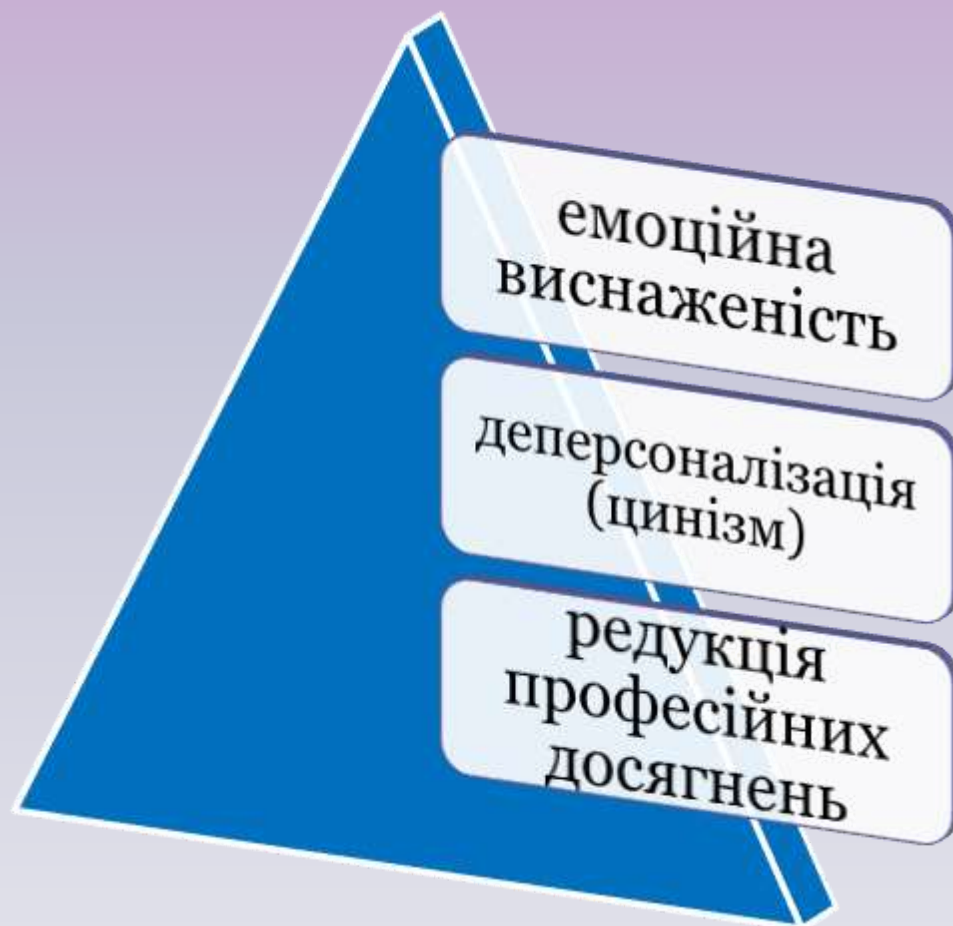
**Хронічно
напружена
психоемоційна
діяльність**

**Дестабілізуюча
організація
діяльності**

**Підвищена
відповідальність**

**Несприятлива
психологічна
атмосфера**

Основні складові синдрому «емоційного вигорання»



Методи гармонізації психофізичного стану

Фізіологічний
рівень регуляції
психофізичного
стану

(вплив на фізичне
тіло).

Емоційно-
вольова
регуляція
психофізичного
стану

(вплив на
емоційний стан)

Ціннісно-
смісловий
рівень регуляції
психофізичного
стану

(вплив на
думки, зміна
світогляду)

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану

якісний сон

фітотерапія

ароматерапія

збалансоване
харчування

масаж

терапія
мінералами

заняття
спортом

терапія
кольором

дихальні
вправи

Медитація на глибоке
розслаблення «Шавасана»
<https://youtu.be/f6Bo-J9r94c>



Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану

гумор

музика

спілкування

хобі

природа

медитації

тренінги

Вправа



Повторення коротких **тверджень (афірмацій)** дозволяє впоратись із емоційною напругою, знімає неспокій.

Ось декілька прикладів:

- • зараз я відчуваю себе краще;
- • я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися;
- • я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями;
- • я справлюся з напругою у будь-який момент, коли побажаю.

Вправа



Якщо ви не знаєте, як підступитися до вирішення якоїсь проблеми, можна зробити наступне: запишіть всі свої думки, що стосуються даної проблеми. Це повинен бути **список позитивних дій**, тобто що треба зробити, щоб її вирішити, або чого не треба робити.

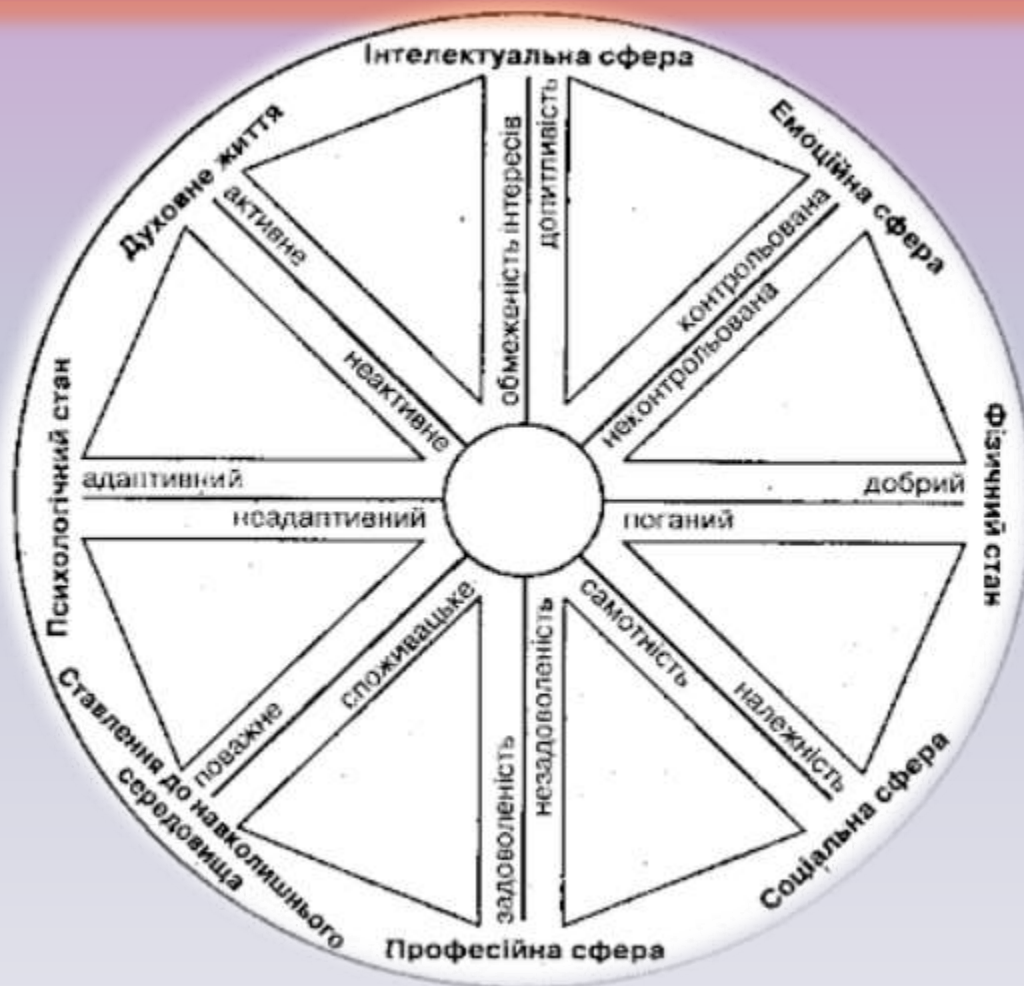
Ціннісно-смисловий рівень регуляції психофізичного стану

Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції.

Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції.

Дослідник стресу Ганс Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

Колесо особистого благополуччя



Колесо особистого благополуччя

- Чи може ваше колесо «котитися по життю»?
- Які відчуття воно у вас викликає?

- Тепер спробуйте оцінити себе: яка сфера життєдіяльності є у вас найблагополучнішою?
- Яка є найменш благополучною?

- Що б вам хотілося змінити?
- Назвіть кроки, які вам необхідно зробити, щоб досягти цих змін.

Вправа



- За допомогою заспокійливих слів або фраз потік негативних думок можна перервати.
- Виберіть прості слова, наприклад, «спокій», «відпочинок», «заспокоїтись» або фрази типу: «глибоке і ще глибше розслаблення».
- Закрийте очі і зосередьтесь. Повторюйте слово вголос або мовчки протягом 60 секунд.

Вправа

Коли ви відчуваєте, що перебільшуєте значення якоїсь проблеми, поставте собі запитання:

Це
насправді
така велика
справа?

Чи піддається в
даний момент
ризикі що-
небудь по-
справжньому
важливе для
мене?

Чи дійсно це
гірше, ніж те,
що було
раніше?

Що може
трапитися і
чи зможу я
справитися
з цим?

Притча про двох мандрівників

Їх мучила спрага і діставшись до поселення, вони отримали по півсклянки води. Один з мандрівників сприйняв склянку напівповною, з вдячністю прийняв ці півсклянки води і був задоволений. Інший же сприйняв склянку напівпорожньою і лишився невдоволеним, що йому не налили повну склянку.



Важливо навчитись



Звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них.

Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?».

- Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша ситуація?
- Які висновки я маю з неї зробити?
- Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Пам'ятайте!!!



Подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається.



**Будьте здорові та
згармонізовані!**



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!