Презентация для педагогов с целью профилактики профессионального и эмоционального выгорания.

Слайд 1. Профессиональное выгорание педагога

Слайд 2. Профессиональное выгорание

 это разрушение, изменение или деформация сложившейся психологической структуры личности в процессе профессионального труда.

Слайд 3. Педагог теряет интерес к своей работе, зацикливается на ее отрицательных моментах, предпочитает не выходить за рамки нормативной деятельности.

Слайд 4. Признаки эмоционального выгорания:

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

- ощущение эмоционального и физического истощения;

- отсутствие страха и любопытства;

- частые беспричинные головные боли;

- безразличие, скука, пассивность, чувство подавленности;

Слайд 5. Признаки эмоционального выгорания:

- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится»

- повышенная раздражительность на незначительные события;

- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»

Слайд 6. Начало. Пожалуйста, вспомните прошлое, когда вы делали первые шаги в своей профессии. Ответьте на следующие вопросы:

1. Каким вам представлялся ваш профессиональный мир?

2. Как к вам относились коллеги по работе?

3. Какие перспективы вы видели? К чему стремились?

4. Зачем вы работали?

5. В чем были уязвимы?

6. В чем были успешны?

7. Что ваша работа значила для людей, общества в тот период времени?

Слайд 7. Подумайте: что происходит сейчас? что вы хотели бы изменить?

Слайд 8. Проективный тест "Человечки на дереве"

Автор этого теста - известный британский психолог Пип Уилсон

Слайд 9. 1 и 3, 6 и 7 – поза целеустремленного человека, который ничего не боится – ни препятствий, ни преград на пути.

2, 11 и 12, 18 и 19 – коммуникабельная личность, нацеленная на помощь друзьями и близким.

4 – устойчивая жизненная позиция помогает достигать высоких результатов в делах, особенно если на пути не возникают серьезные трудности.

5 – характерна быстрая утомляемость, слабость из-за небольшого запаса энергии и жизненных сил.

9 – просто очень веселый по жизни человек, любитель развлечений.

Слайд 10. 13 и 21 – тревожность и замкнутость ведут к минимизации круга общения и снижению коммуникабельности.

8 – любит погружаться в свой мир, уходить в себя, мечтать и размышлять.

10 и 15 – нормальная адаптация к текущей жизненной ситуации, полный комфорт и довольство окружающим миром.

14 – на лицо внутренний кризис, эмоциональные проблемы и даже начало депрессии.

20 – завышенная самооценка лидера требует максимального внимания окружающих к себе любимому.

16 – устал от жизни и необходимости поддерживать других, поэтому получает сам поддержку от человечка № 17, либо вы окружены вниманием.

Слайд 11. Что будет профилактикой эмоционального выгорания?

1. Осознание проблемы.

2. Любить себя и баловать

3. Душевное равновесие.

4. Дозированность работы, умение отдыхать.

5. Занятия спортом.

6. Любимое хобби, занятие любимым делом.

7. Позитивное общение с друзьями и близкими.

Слайд 12. 

Приложение: раздаточный материал – анкетки с вопросами, рисуночные тесты «Человечки на дереве».