



**ЦНППМ**  
ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ПОВЫШЕНИЯ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

## **Тренинг** **«Профессиональная энергия: баланс работы и жизни»**

**Колногузова Елена Сергеевна,  
к.ф.н., старший преподаватель  
ОНППММР г. Ишим**

**г. Тюмень  
27.03.25**

## УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИИИ»

**РАБОТА**



УПРАЖНЕНИЕ  
«КТО Я?»



# УПРАЖНЕНИЕ «БАТОН»



- РАБОТА
- СЕМЬЯ
- ЗДОРОВЬЕ
- САМООБРАЗОВАНИЕ
- УВЛЕЧЕНИЯ



**Синдром эмоционального выгорания** - специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми

**Синдром психического выгорания** — конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения

**Синдром профессионального выгорания** — совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы и субъектов делового общения

# ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## Личностные особенности

- высокие амбиции,
- перфекционизм,
- синдром отличника,
- комплекс “спасателя”,
- идеалистические ожидания

## Содержание работы

- работа неблагополучными семьями,
- в детских домах,
- приютах,
- психоневрологических интернатах,
- хосписах,
- благотворительных организациях,
- больницах,
- полиции

## Организационные факторы

- ненормированный рабочий день,
- напряженный рабочий ритм,
- многозадачность,
- неясные задачи,
- отсутствие критериев оценки труда,
- противоречивые требования,
- отсутствие рабочих мест,
- отсутствие оборудования, материалов, полномочий,
- отсутствие системы, алгоритмов

## Климат в коллективе

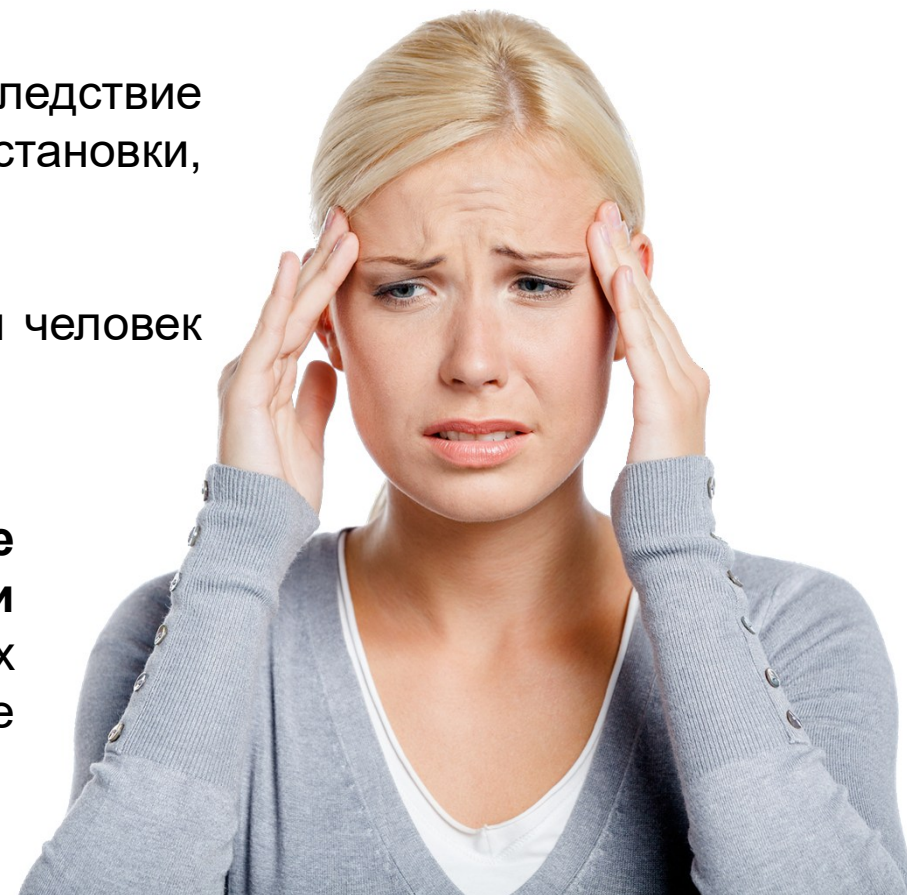
- обесценивание,
- унижение,
- отсутствие признания вклада,
- отсутствие сплоченности,
- конфликты

# СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**Стадия 1. Напряжение.** Нервное напряжение возникает вследствие повышенной ответственности, напряженной обстановки, хронической психоэмоциональной атмосферы.

**Стадия 2. Сопротивление (резистенция).** На этой стадии человек пытается оградить себя от неприятных событий.

**Стадия 3. Истощение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, вследствие неэффективности сопротивления.** Притупляются представления о ценностях жизни. Человек все чаще задается вопросом: "Для чего все это?"



# 1

## ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



- усталость;
- физическое утомление;
- истощение;
- изменение веса;
- недостаточный сон;
- бессонница;
- плохое общее состояние здоровья, в том числе по ощущениям;
- затрудненное дыхание;
- одышка;
- тошнота, головокружение;
- чрезмерная потливость;
- дрожь;
- повышение артериального давления;
- язвы и воспалительные заболевания кожи;
- болезни сердечно-сосудистой системы.

# 2

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- недостаток эмоций;
- пессимизм;
- цинизм и черствость в работе и личной жизни;
- безразличие, усталость;
- ощущение беспомощности и безнадежности;
- агрессивность, раздражительность;
- тревога, усиление иррационального беспокойства;
- неспособность сосредоточиться;
- депрессия;
- чувство вины;
- истерики;
- потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив;
- увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены;
- преобладает чувство одиночества.



# 3

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



- во время работы появляется усталость и желание отдохнуть;
- безразличие к еде;
- малая физическая нагрузка;
- оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств;
- несчастные случаи - падения, травмы, аварии;
- импульсивное эмоциональное поведение

# 4

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем;
- скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни;
- большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу;
- цинизм или безразличие к новшествам;
- малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании;
- формальное выполнение работы.



# 5

## СОЦИАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

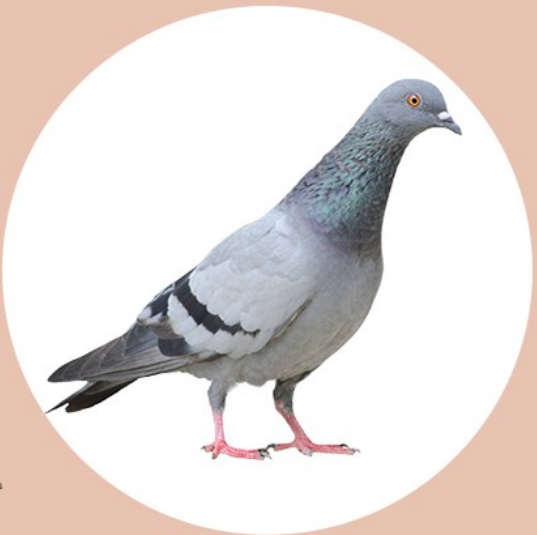


- низкая социальная активность;
- падение интереса к досугу, увлечениям;
- социальные контакты ограничиваются работой;
- скудные отношения на работе и дома;
- ощущение изоляции, непонимания других и другими;
- ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.



# ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ПО А. МАСЛОУ





# СУТОЧНЫЕ РИТМЫ





Жаворонок



Сова



Постоянно  
уставший гусь

# УПРАЖНЕНИЕ «10 РАДОСТЕЙ»



# Направления профилактики и преодоления профессионального выгорания

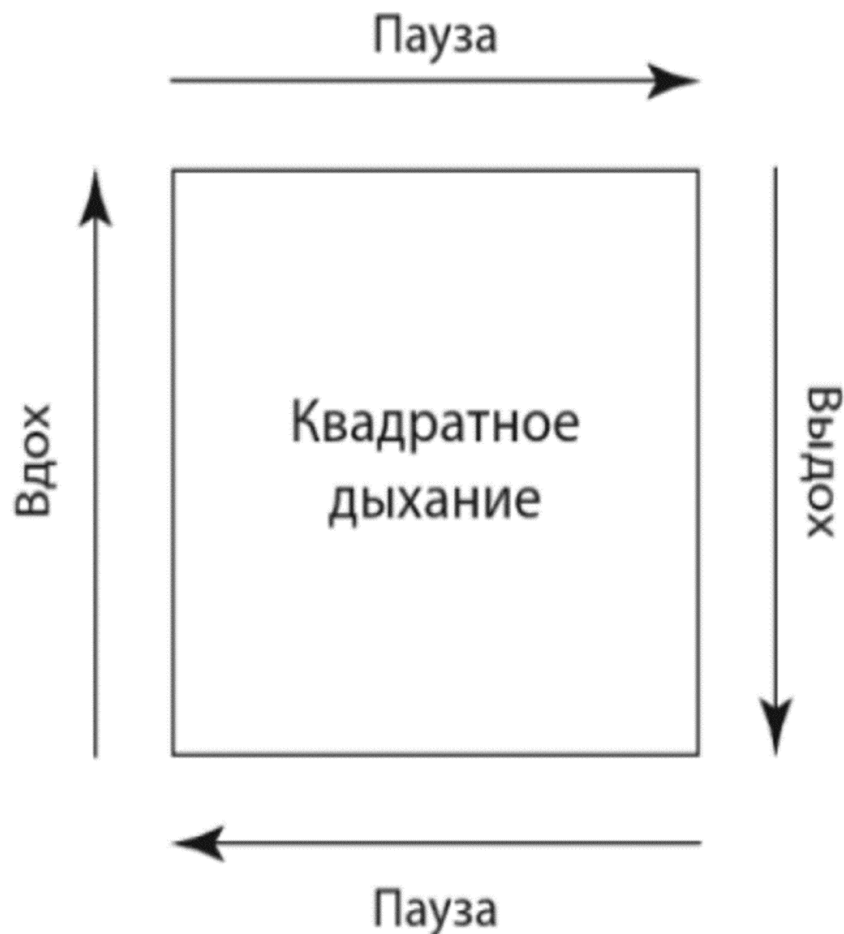


огические и психофизиологические  
я стресса; коррекция стрессовых  
елесные механизмы и образ жизни.

# САМОМАССАЖ



# КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ



- Займите удобную позу стоя или сидя с прямой спиной, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дышите осознано и глубоко.
- Затем, делая вдох, считайте про себя (раз, два, три, четыре).
- Сделайте задержку дыхания, равную по продолжительности вдоху.
- После задержки выдох и снова задержка дыхания, соответственно схеме, приведённой выше.
- Во время практики сосредоточьте внимание на дыхании, не вовлекайтесь в мыслительный процесс

Таким образом, для успокоения Вам нужно сделать 10 циклов. 1 квадрат -1 цикл.

# Направления профилактики и преодоления профессионального выгорания

«**ЭМОЦИИ**» - значительная часть синдрома выгорания, это оскудевание состава эмоциональных переживаний (преобладают негативные), утрата способности радоваться и наслаждаться сначала своей работой, потом и жизнью в целом. Эта проблема решается с помощью особой психогигиены эмоций, когда "выгорающий" начинает особым образом заботиться о собственных эмоциях - учится находить для себя всё новые "радости жизни".



# АРОМАТЕРАПИЯ



**Ароматерапией** называют лечение от стресса с использованием эфирных масел растений. Запахи подсознательно влияют на эмоции человека, его скрытую агрессию

# АРТТЕРАПИЯ



**Арт-терапия** используется как метод коррекции эмоциональных состояний. Это творческий метод выражения, используемый в качестве терапевтической техники.

# МЕТОДЫ И ВИДЫ АРТТЕРАПИИ



- живопись красками или песком,
- раскраски мандал,
- рисование по номерам (цветотерапия),
- лепка (работа с глиной, пластилином и т.д.),
- фотоискусство,
- плетение браслетов, декоративных узлов,
- раскрашивание,
- скрапбукинг,
- декупаж,
- составление коллажей,
- вязание, шитье, другие виды рукоделия,
- занятия танцами,
- музыкотерапия, занятия вокалом (вокалотерапия),
- моделирование,
- игра на музыкальных инструментах,
- пантомима,
- актерская деятельность,
- чтение,
- письмо.

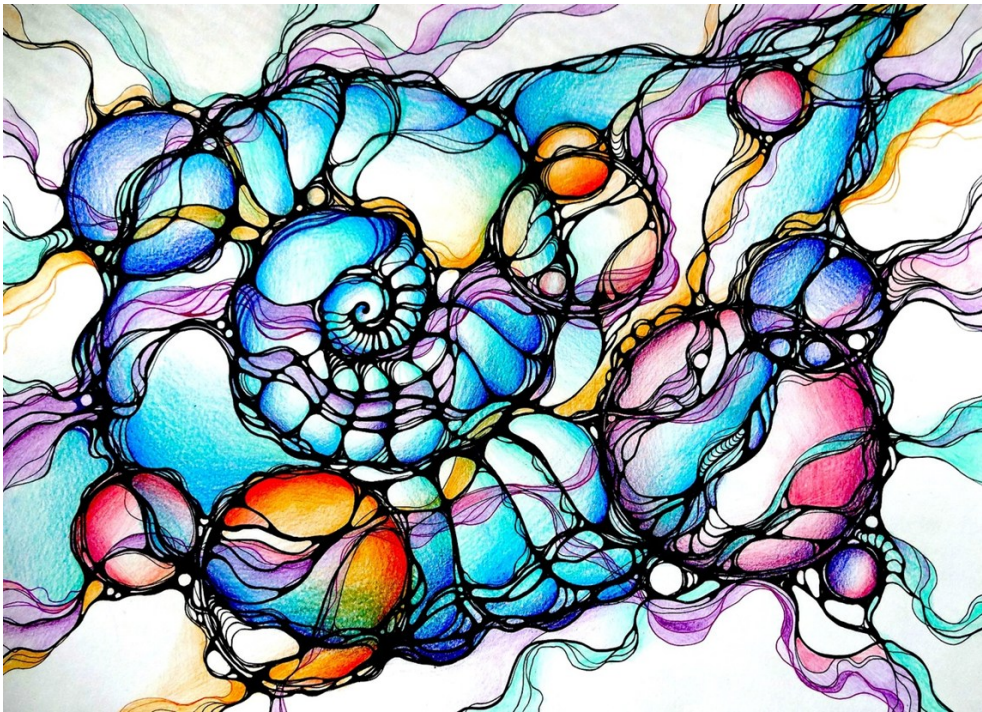
# МАНДАЛАТЕРАПИЯ

**Мандала** - (санскр. मण्डल, «круг», «диск») – сакральный смысл используемый при медитациях в буддизме, ритуальный предмет.

**Мандалатерапия** – это техника изотерапии, которая заключается в создании циркулярных композиций.



# ФРАКТАЛЬНЫЙ РИСУНОК



**Фрактальный рисунок**, или ФРИС, – одно из направлений арт-терапии, которое задействует глубинные механизмы подсознания и мелкую моторику, позволяя улучшить психофизиологическое состояние и самочувствие человека. Рисунок «проявляет» информацию о личности, дает представление о чертах характера, отношении к окружающему миру, межличностных проблемах.

# Направления профилактики и преодоления профессионального выгорания



**«ОБЩЕНИЕ»** - мощнейший ресурс, с помощью которого преодолеть выгорание - это другие люди. К сожалению для "выгорающих" они "устают от людей"

(воспринимая их очень стереотипно, через фильтры своей профдеформации), стараются как можно меньше общаться с окружающими, что в корне не верно. Правильная стратегия: искать тех, кто может помочь вам и целенаправленно выстраивать с ними отношения.

# Рефрейминг — это прием в психологии, позволяющий изменить точку зрения другого человека.

## Способы осуществления рефрейминга

1. Найти в ситуации другую сторону, более позитивную.  
«Сейчас мы внедряем новые технологии, и это требует много времени»
2. Отметив негатив, мы показываем выгоду, используя союз «зато».  
«Совершил ошибку — зато теперь точно знаешь, чего не стоит делать в будущем».
3. Постановка в выгодный и правильный в данной ситуации ряд сравнения.  
«Действительно, много работы, но у коллеги работы еще больше».
4. «Там, где одни видят проблемы, другие находят возможности».  
«В коллективе появился неформальный лидер. Можно увидеть в нем своего потенциального помощника и сделать все, чтобы он им стал, а можно относиться к нему как к конкуренту, усугубляя конфликт».

# Направления профилактики и преодоления профессионального выгорания

«ПСИХОТЕХНИКИ» - это все методы, с помощью которых человек пытается "напрямую" вмешаться в работу собственного сознания, и смягчить проявление стресса/выгорания. Например, это может быть медитация или аутогенная тренировка. Сейчас информация о психотехниках легко доступна; хотя не все, кто их целенаправленно применяет, справляется с ней совсем немного.



# ПИСЬМО БЕЗ АДРЕСАТА

Для того чтобы избавиться от накопившегося негатива и напряжения, можно написать письмо, рассказав в нем о событиях, которые привели к стрессу. Если повторять эту технику в течение 3 дней, то эмоциональное состояние человека значительно улучшится.



# МЕДИТАЦИЯ



**Медитация** (от лат. meditatio — «размышление») — ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).

# Направления профилактики и преодоления профессионального выгорания

**«НА РАБОТЕ»** - эмоциональное выгорание всегда связано с деятельностью (работой). Есть "компания гореть" в принципе невозможно, а есть любой новичок "сгорает" в течение первых лет работы. Если человек "сгорает" на работе, то в этом на 60-70% виноваты его личные особенности, но на 30-40% - организационные (условия труда; особенности корпоративной культуры; отношения в трудовом коллективе и т.п.).



# ПОНЯТИЕ «ВРЕМЯ»

**Время** — фундаментальное понятие человеческого мышления, отображающее изменчивость мира, процессуальный характер его существования, наличие в мире не только вещей (объектов, предметов), но и событий.



**Время** — атрибут, всеобщая форма бытия материи, выражающая длительность бытия и последовательность смены состояний всех материальных систем и процессов в мире.

**Время** — непрерывная величина. Время необратимо и объективно. Скорость течения времени не зависит от чего-либо. Только человек в своем восприятии может сказать, что время идет быстрее или медленнее.

# ОЦЕНКА ЗАТРАТ ВРЕМЕНИ

| Время          | № | Дела, совершаемые в течение дня | Значимость данных дел и полученных продуктов |
|----------------|---|---------------------------------|----------------------------------------------|
| Более 60 минут |   |                                 |                                              |
| 40-60 минут    |   |                                 |                                              |
| 20-40 минут    |   |                                 |                                              |
| 10-20 минут    |   |                                 |                                              |
| Менее 10 минут |   |                                 |                                              |

# ОЦЕНКА ЗАТРАТ ВРЕМЕНИ

| № | Совершаемые действия        | Начало      | Завершение   | Затрачено минут | Оценка |
|---|-----------------------------|-------------|--------------|-----------------|--------|
| 1 | Подъем                      | 7.00        | 7.15         | 15 минут        |        |
| 2 | Утренний туалет             | 7.15        | 7.25         | 10 минут        |        |
| 3 | Завтрак                     | 7.25        | 7.45         | 20 минут        |        |
| 4 | <b>Сбор на работу</b>       | <b>7.45</b> | <b>8.05</b>  | <b>20 минут</b> |        |
|   | Прическа (макияж)           | 7.45        | 7.50         | 5 минут         |        |
|   | Одевание                    | 7.50        | 8.00         | 10 минут        |        |
|   | Сбор вещей                  | 8.00        | 8.05         | 5 минут         |        |
| 5 | <b>Дорога на работу</b>     | <b>8.05</b> | <b>8.55</b>  | <b>50 минут</b> |        |
|   | Путь к транспорту, ожидание | 8.05        | 8.20         | 15 минут        |        |
|   | Путь, чтение в дороге       | 8.20        | 8.50         | 30 минут        |        |
| 6 | <b>Работа</b>               | <b>9.00</b> | <b>18.00</b> | <b>9 часов</b>  |        |
|   |                             |             |              |                 |        |

# ОСНОВНЫЕ ХРОНОФАГИ

1. Социальные сети
2. Веб-серфинг
3. Почта
4. Телефонные разговоры
5. Телевизор, сериалы
6. Компьютерные игры
7. Магазины
8. Суета

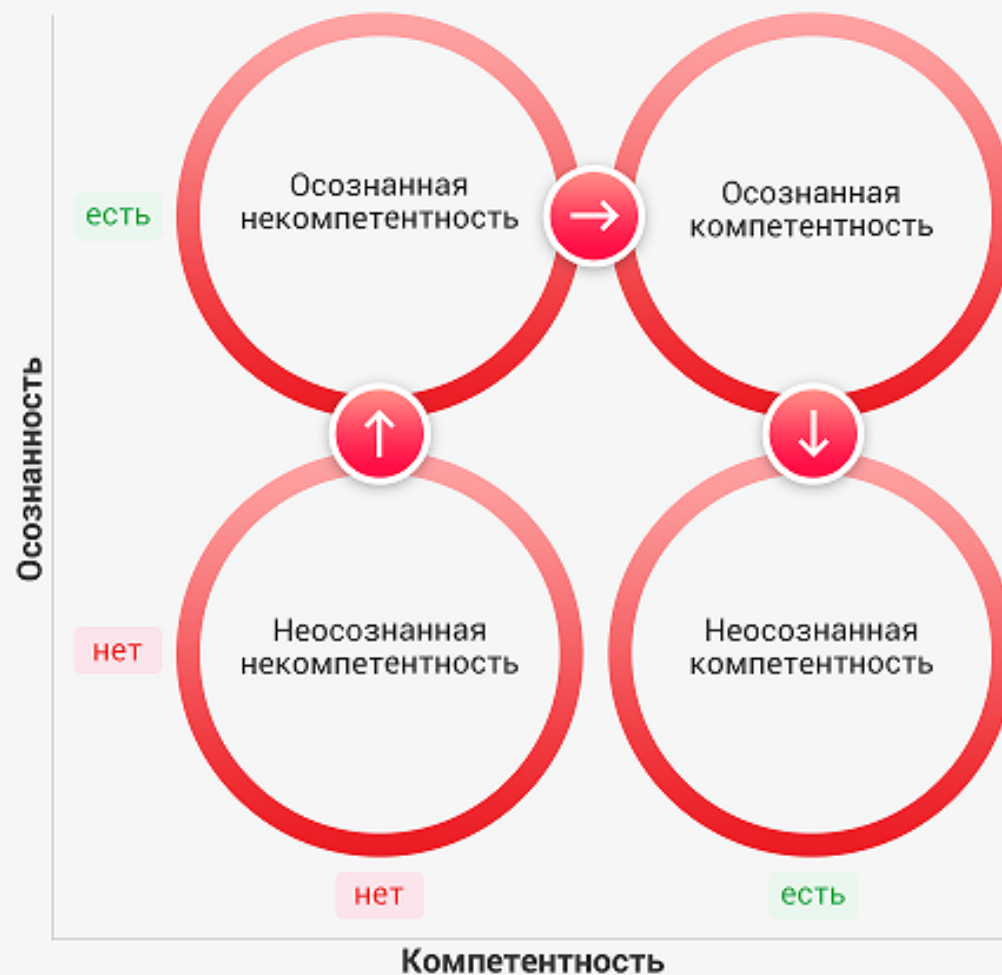


# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИОРИТЕТОВ ПО МЕТОДУ ЭЙЗЕНХАУЭРА

|                                          | СРОЧНЫЕ (Обязательные) ДЕЛА | НЕ СРОЧНЫЕ (не обязательные) ДЕЛА |
|------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
|                                          | I – Срочные и важные        | II – важные, но не срочные        |
| В<br>А<br>Ж<br>Н<br>Ы<br>Е               |                             |                                   |
|                                          | III – срочные, но не важные | IV – не срочные и не важные       |
| Н<br>Е<br><br>В<br>А<br>Ж<br>Н<br>Ы<br>Е |                             |                                   |

# ЦИКЛ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

## ПРИРАЩЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ



# Направления профилактики и преодоления профессионального выгорания

**«РЕ-ПРИЗВАНИЕ»** - многие специалисты по

выгоранию отмечают, что оно заключается в разочаровании в надеждах. Человек не нашёл призвание и нашёл его в практике всё пошло не так, не оправдались, а не сверх того, к чему человек в результате человек не делает; чувствует, что не себя (т.е. исполняет не собственным ценностям



# УПРАЖНЕНИЕ «ПЛЮСЫ И МИНУСЫ»



СЕГОДНЯ  
*отличный день*  
чтобы изменить жизнь  
*к лучшему*





**ЦНПМ**  
ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ПОВЫШЕНИЯ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА



***И БО ЗА ВНИМАНИЕ!***