



**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 «АССОЦИАЦИИ»

**РАБОТА**



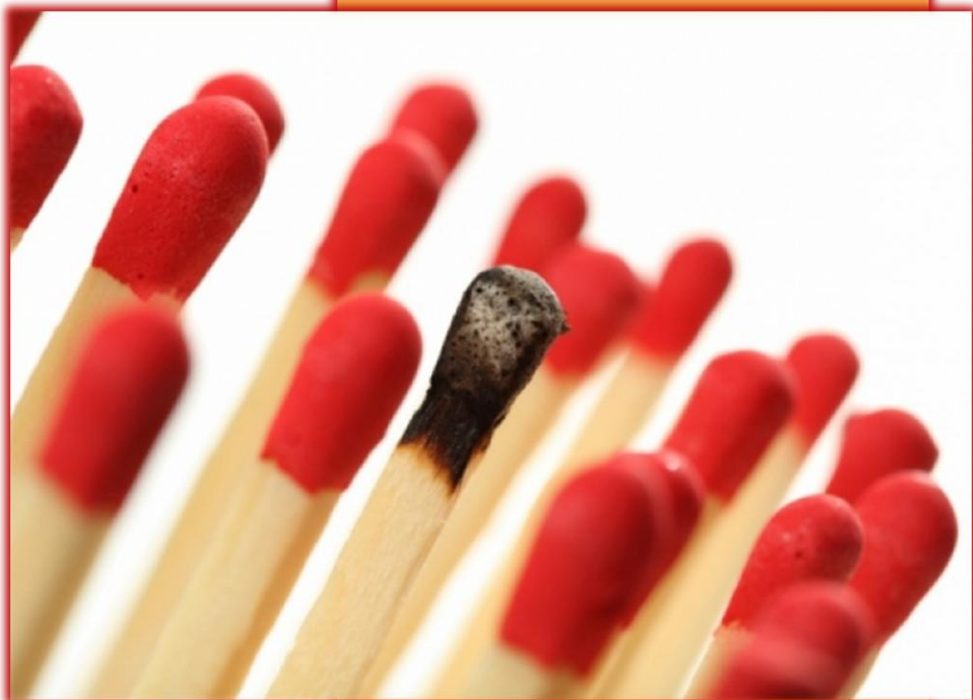
УПРАЖНЕНИЕ  
«КТО Я?»



# 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

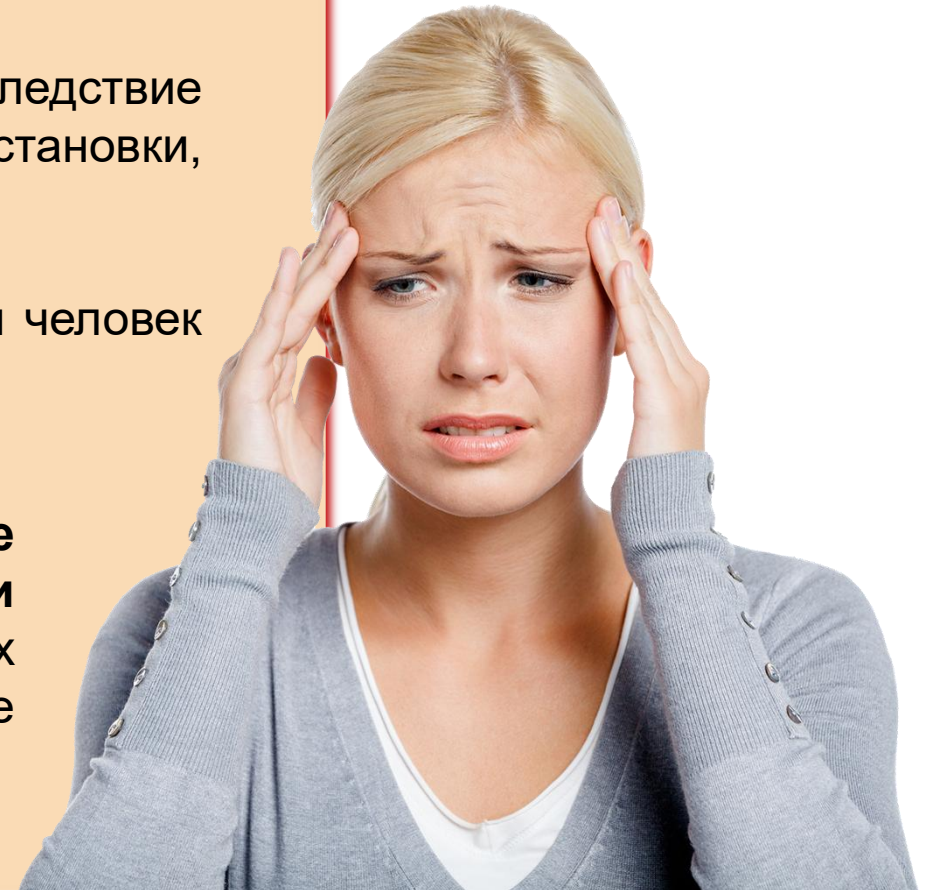
- обесценивание,
- унижение,
- отсутствие признания вклада,
- отсутствие сплоченности,
- конфликты

# 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

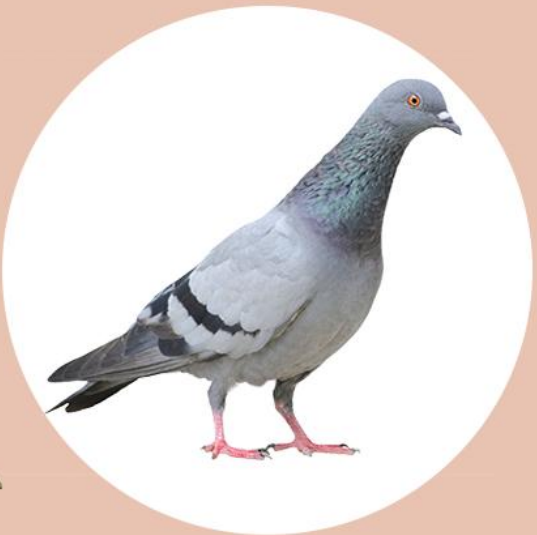


- низкая социальная активность;
- падение интереса к досугу, увлечениям;
- социальные контакты ограничиваются работой;
- скудные отношения на работе и дома;
- ощущение изоляции, непонимания других и другими;
- ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.



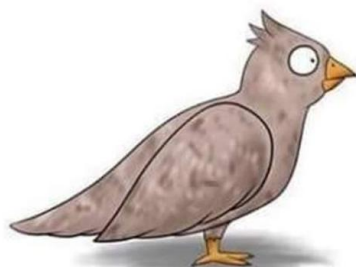
# ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ПО А. МАСЛОУ





# СУТОЧНЫЕ РИТМЫ





Жаворонок



Сова

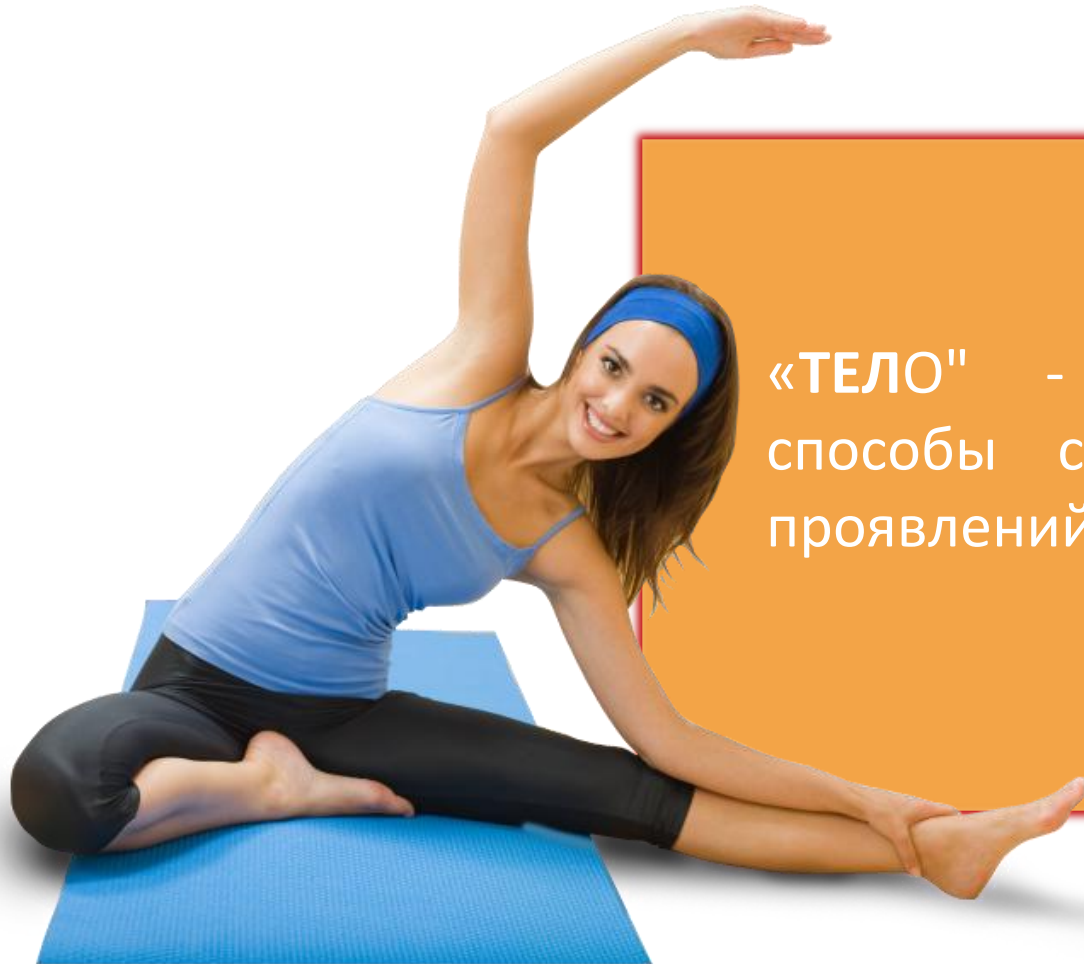


Постоянно  
уставший гусь

# УПРАЖНЕНИЕ «10 РАДОСТЕЙ»



# Направления профилактики и преодоления профессионального выгорания



«ТЕЛО" - физиологические и психофизиологические способы снижения стресса; коррекция стрессовых проявлений через телесные механизмы и образ жизни.

# САМОМАССАЖ



# КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

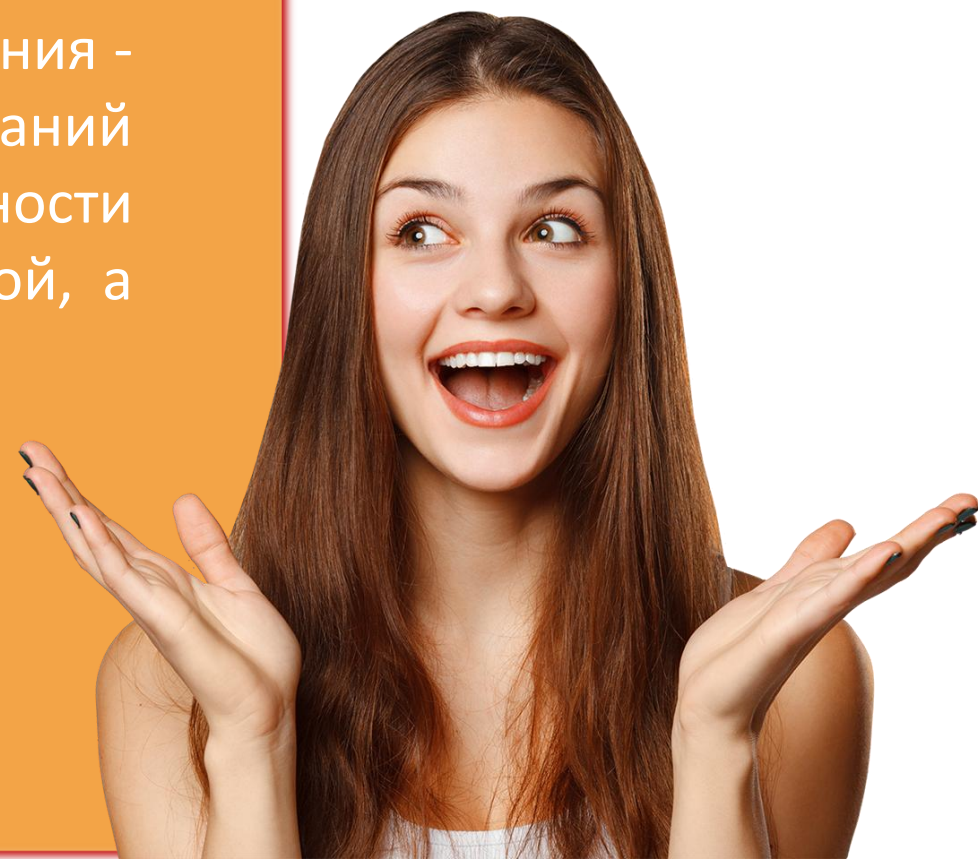


- Займите удобную позу стоя или сидя с прямой спиной, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дышите осознано и глубоко.
- Затем, делая вдох, считайте про себя (раз, два, три, четыре).
- Сделайте задержку дыхания, равную по продолжительности вдоху.
- После задержки выдох и снова 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, а потом и жизнью в целом. Эта проблема решается особой психогигиеной эмоций, когда "выгорающий" начинает особым образом заботиться о собственных эмоциях - учится находить для себя все 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.

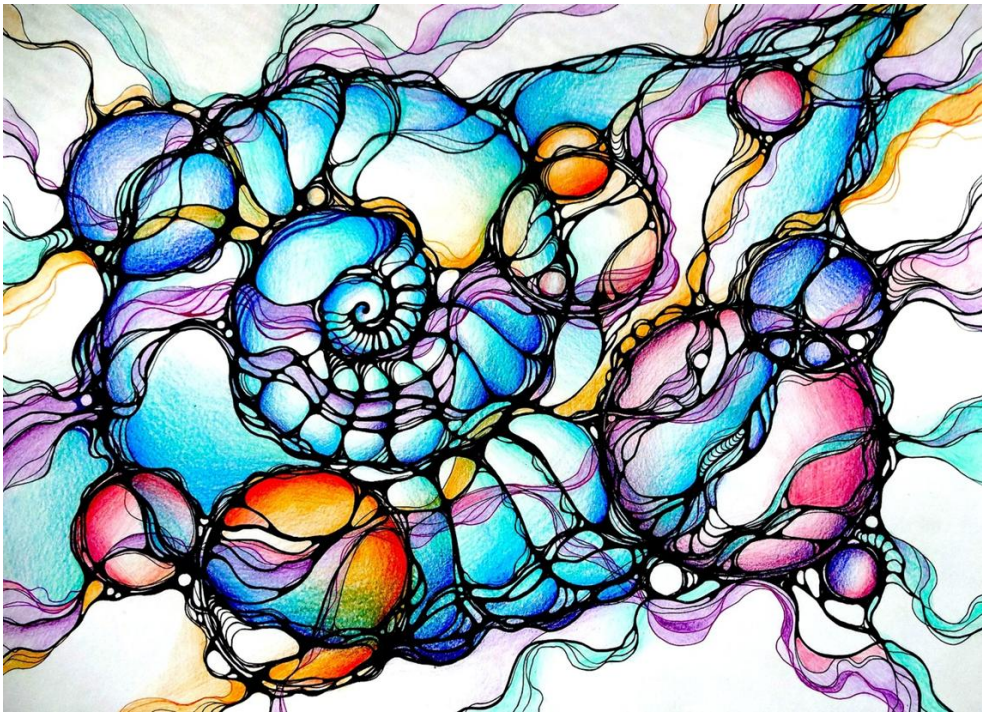
# МАНДАЛАТЕРАПИЯ

**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 можно преодолеть выгорание - это другие люди. К несчастью 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 проявления стресса/выгорания. Например, это может быть медитация или аутогенная тренировка. Сегодня информация о психотехниках легко доступна; хотя тех, кто их целенаправленно применяет, сравнительно 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.



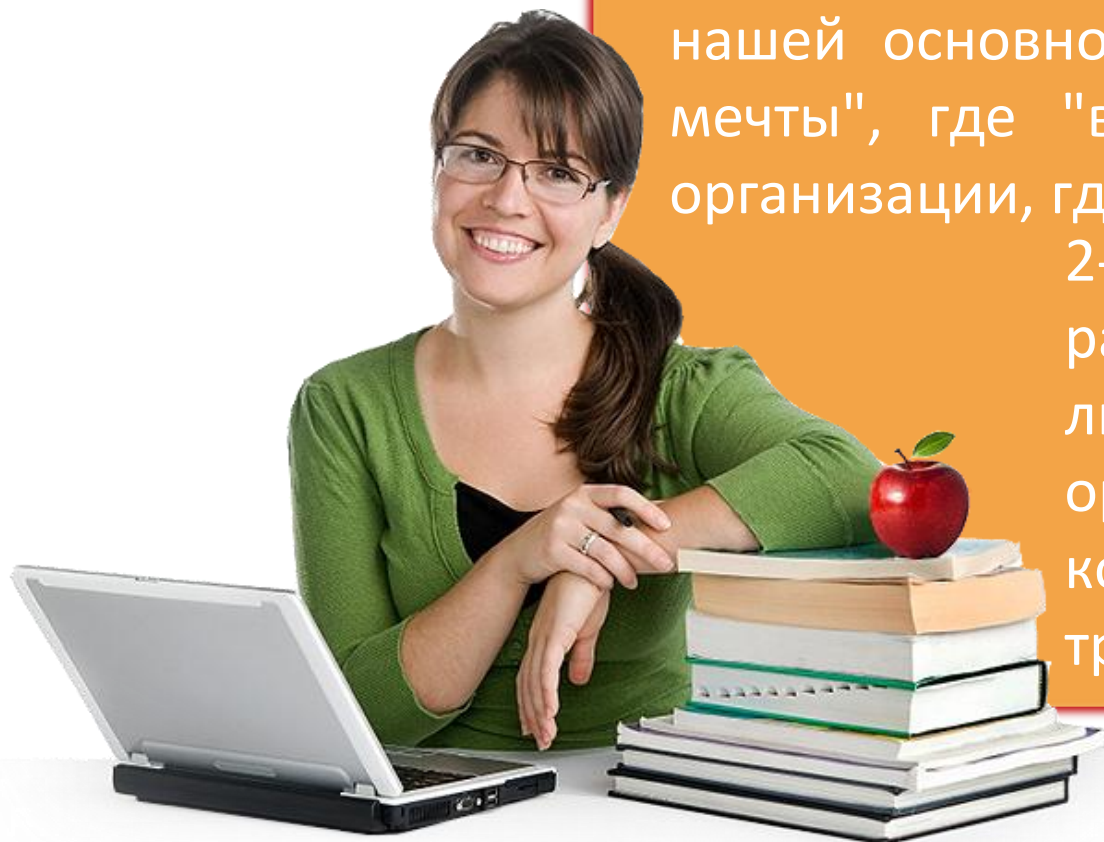
# МЕДИТАЦИЯ



**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 нашей основной деятельностью (работой). Есть "компании мечты", где "выгореть" в принципе невозможно, а есть организации, где любой новичок "сгорает" в течение первых 2-3 лет работы. Если человек "сгорает" на работе, то в этом на 60-70% виноваты его личностные 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

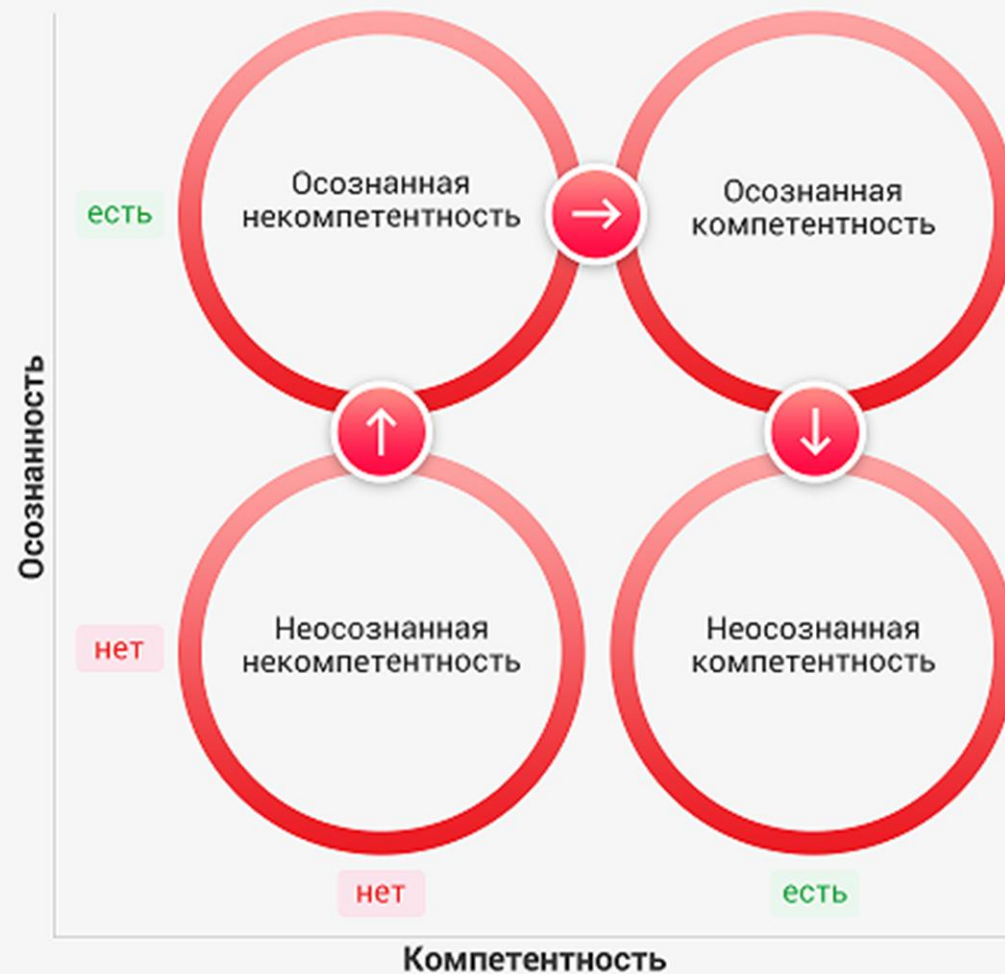


# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИОРИТЕТОВ ПО МЕТОДУ ЭЙЗЕНХАУЭРА

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

# ЦИКЛ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

## ПРИРАЩЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ



# Направления профилактики и преодоления профессионального выгорания

**«РЕ-ПРИЗВАНИЕ»** - многие специалисты по выгоранию отмечают, что "ядро" этой проблемы заключается в разочаровании, в неоправданных надеждах. Человек думал, что обрёл своё призвание и нашёл работу своей мечты, но на практике всё пошло не так. Позитивные ожидания не оправдались, а негативные сбылись, да ещё и сверх того, к чему человек был морально готов. В результате человек утрачивает смысл того, что делает; чувствует, что начинает предавать сам себя (т.е. исполняет нечто, противоречащее его собственным ценностям).



# УПРАЖНЕНИЕ «ПЛЮСЫ И МИНУСЫ»



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





**ЦНПМ**  
ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ПОВЫШЕНИЯ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***