

# Эмоциональное выгорание у педагогов



Подготовила: педагог-психолог Фомина Анна  
Владиславовна

# Что такое эмоциональное выгорание

**Эмоциональное выгорание** – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



# Симптомы эмоционального выгорания

- **Эмоциональное истощение** (эмоциональное перенапряжение, опустошенность, истощение эмоциональных ресурсов)
- **Деперсонализация** (тенденция развития негативного бездушного отношения к раздражителям, появление цинизма, обезличенность и формальность контактов)
- **Снижение профессиональной эффективности** (сокращение личностных достижений, ощущение неуспешности, неудовлетворенность результатами труда)

# Фазы развития эмоционального выгорания (Маслач)

- **Этап напряжения** (нервозность, тревожность).
- **Этап резистентности** (усиленная мобилизация внутренних резервов организма).
- **Этап истощения** (чувство беспомощности, апатия, усталость).

# Методики и стратегии для профилактики эмоционального выгорания

## **1. Физические методики:**

- **Дыхательные практики**
- **Физическая активность**

## **2. Когнитивные стратегии:**

- **Осознавание чувств и эмоций**
- **Метод позитивного переосмысления ситуации**

# Методики и стратегии для профилактики эмоционального выгорания

## **3. Поддерживающие социальные связи:**

- . Общение с коллегами**
- . Поддержка близких**

## **4. Релаксационные техники**

## **5. Организация рабочего процесса:**

- . Постановка четких целей и приоритетов**
- . Планирование перерывов**

# Поиск сокровищ: В добрый путь!



# Остров



# Сокровище Жизненных Сил

