

**Синдром эмоционального
выгорания
«Запах горячей проводки»**

Правила группы:

- **Правило поднятой руки** (высказываемся по – очереди, когда говорит один, остальные ждут своей очереди и поднимают руку, если хотят высказаться).
- **Без оценок** (участники принимают разные точки зрения, никто никого не оценивает).
- **Конфиденциальность** (все, что происходит здесь и сейчас, остается в стенах аудитории).
- **Активное участие** всех членов группы.
- **Включить** мобильные телефоны на **беззвучный режим**.

Представление о синдроме эмоционального выгорания

«Ассоциации»



Синдром эмоционального выгорания – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Этот синдром развивается постепенно и приводит к профессиональной деформации личности.

Первая: специалист замечает: вроде все нормально, но скучно и пусто на душе, исчезают положительные эмоции. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Вторая: Возникает неприязнь в присутствии клиентов, с трудом при этом сдерживается антипатия, появляются вспышки раздражения. Это своего рода самосохранение при общении, превышающий безопасный для организма уровень.

Третья: Человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. Эмоциональное отношение к миру притупляется.

Анкета

Интерпретация результатов

Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х бальной шкале: почти никогда-0, иногда -1, часто – 2, почти всегда – 3 балла.

Оценка результатов

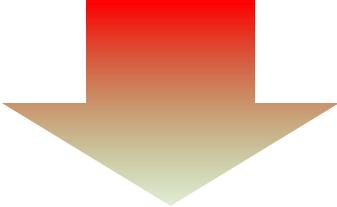
суммарный показатель:
менее 3-х баллов – **низкий**,
от 3-12 баллов – **средний**,
выше 12 – **высокий** показатель
эмоционального выгорания.

Способы профилактики и преодоления СЭВ



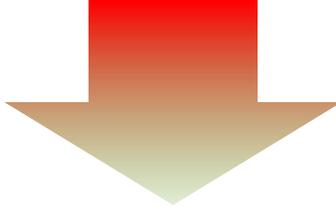
Баланс желаний и возможностей

(не стремитесь все улучшить, меньше мыслите категориями «Я должен», «Я обязан»...).



Самоконтроль

(не быть пассивным, отстаивать свою точку зрения, не быть агрессивным).



Эффективно используйте время

(выделяйте приоритетные задачи, назначайте реалистичные сроки, не берите на себя слишком много нагрузки)



Используйте психологическую диету

Приятное начало и конец дня.

Фиксирование положительных импульсов.

Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов:

Для жизнерадостного состояния нужна пропорция **6:1**. Для обычного **уравновешенного** состояния **3:1**

Соблюдение пропорции забот и отдыха: Из 7 дней минимум 1 должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.



«Нужно ли вам начинать бороться со стрессом?»

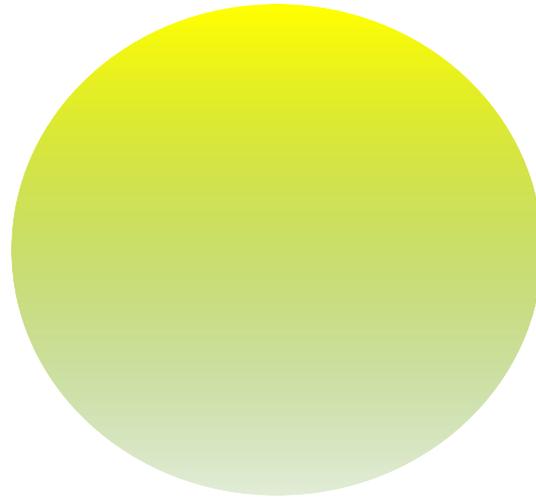
Посчитайте положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит - здоровья.



Способы профилактики и преодоления СЭВ

- * саморегуляция
- * дыхательная гимнастика
 - * визуализация
 - * медитация
- * антистрессовая гимнастика
- * пополнение внутренних и внешних ресурсов
 - * звуковая гимнастика
 - * йога
- * мышечная гимнастика
 - * релаксация

Внутренние и Внешние ресурсы





«Я горжусь своей работой, когда я.....»

**«Не хочу хвастаться, но в своей работе
Я....»**