Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад №15 «Берёзка»
поселка городского типа Ильского
муниципального образования Северский район

Тренинг по профилактике профессионального эмоционального выгорания педагогов «Формула успеха»

Петанова Вероника Павловна,
педагог-психолог
МБДОУ ЦРР ДС №15 «Берёзка»

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

Причины синдрома эмоционального выгорания педагогов

1. **Эмоциональное истощение:**

- ощущение эмоционального перенапряжения;
- чувство опустошённости;
- исчерпанность собственных ресурсов;

2. **Негативное отношение к окружающим людям:**

- уход от коммуникации с коллегами, детьми, родителями;
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным;

3. **Сниженная рабочая продуктивность:**

- снижение самооценки своей компетентности;
- недовольство собой;
- Негативное отношение к себе;

4. **Хронический стресс на рабочем месте:**

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка;
- отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства;
- невозможность влиять на принятие важных решений;
- работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психопадоподобным поведением, РАС)

Методы профилактики синдрома эмоционального выгорания

1.Психотехнические приёмы саморегуляции;

2. Методы релаксации, медитации, аутотренинг;

3. Использование методов арт-терапии, сказкотерапии, нейролингвистической терапии, музыкотерапии, мандола;

4. Методы телесно-ориентированной терапии и йоги;

Психотехнические приёмы саморегуляции

Три эффекта саморегуляции

- эффект успокоения (устранение эмоционального напряжения);
- эффект восстановления(ослабления проявлений утомления);
- эффект активизации (повышения физической и эмоциональной активности;

Уважаемые коллеги, спасибо за внимание!

Счастья всем и удачи, творческих успехов и благополучия.