

МОДУЛЬ: «Психологическая безопасность»





ГОРЕТЬ, НЕ ВЫГОРАЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ = ЭВ

1. Я ЗНАЮ ВСЁ ОБ ЭВ
И СВОЙ УРОВЕНЬ ЭВ

2. Я НИЧЕГО НЕ ЗНАЮ
ОБ ЭВ

3. ИМЕЮ
ОПРЕДЕЛЕННЫЕ
ЗНАНИЯ, НО ХОЧУ
ЗНАТЬ БОЛЬШЕ

Что такое Эмоциональное Выгорание?

Эмоциональное выгорание — это синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен.

*Определение ВОЗ





- 1. ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ;**
- 2. СНИЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УВЕРЕННОСТИ;**
- 3. ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К КОЛЛЕГАМ, ПОДОПЕЧНЫМ, ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Психологические методики:

- опросник В. В. Бойко, предназначенный для диагностики уровня эмоционального выгорания;
- опросник МВІ (К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой);

Арт – диагностика степени эмоционального выгорания

Мультфильм «The last knit»



Определение стадии эмоционального выгорания

1. Полны сил и энергии



2. Легко справляетесь с трудностями



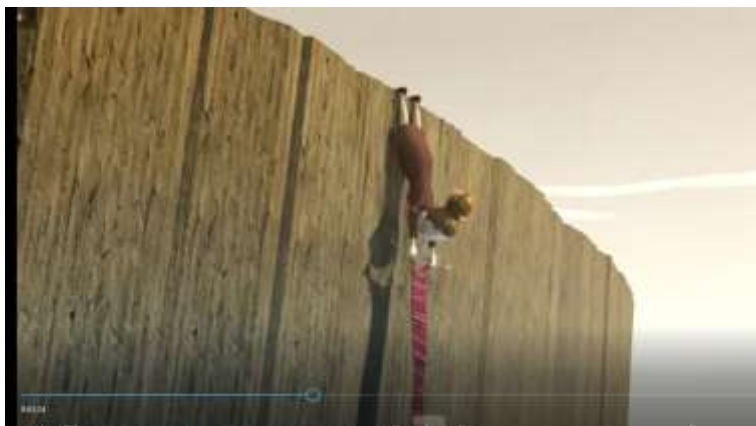
3. Чувствуете нагрузку, прилагаете усилия, чтобы вернуть ритм работы, удовольствие получаете



4. Трудности возвращаются, но вы в силах справиться «так и должно быть»



**5. Нагрузка возрастает,
работа утомляет,
несправедливость**



**6. Осознаете свое
состояние усталости,
измотанности, нужна
помощь**



**7. Часто болеете, мысли
об уходе, завершении
деятельности**



8. Уход, тяжелая болезнь



**9. Новая работа будет
лучше!**



Основные методы профилактики эмоционального выгорания

- Регулярная физическая нагрузка (минимум 3 раза в неделю).
- Полноценный отдых.
- Качественный сон. Хороший ночной сон, продолжающийся 8-9 часов, — настоящая профилактика стресса.
- Комфортная рабочая обстановка. Частые и короткие перерывы (по 3-5 минут каждый час) значительно эффективнее редкого, но продолжительного отдыха.
- Делегирование и разделение ответственности.
- Интересное увлечение. Наличие любимых занятий благотворно влияет на психологическое состояние человека.

Упражнение «Расслабленное дыхание»

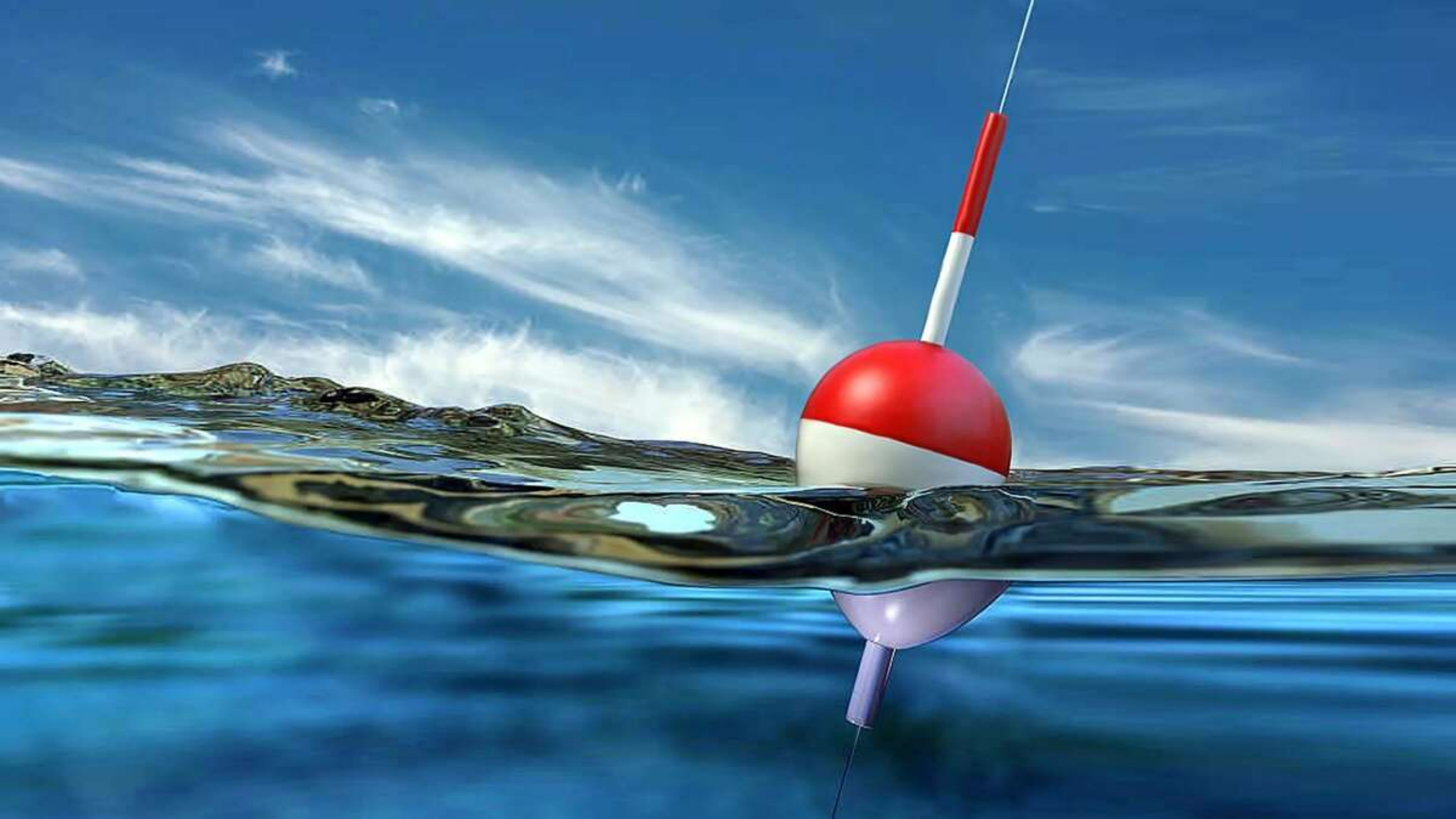


Упражнение «Огонёк внутри»



Техника на развитие психологической стойкости и умения держать удар





Берегите себя!

