

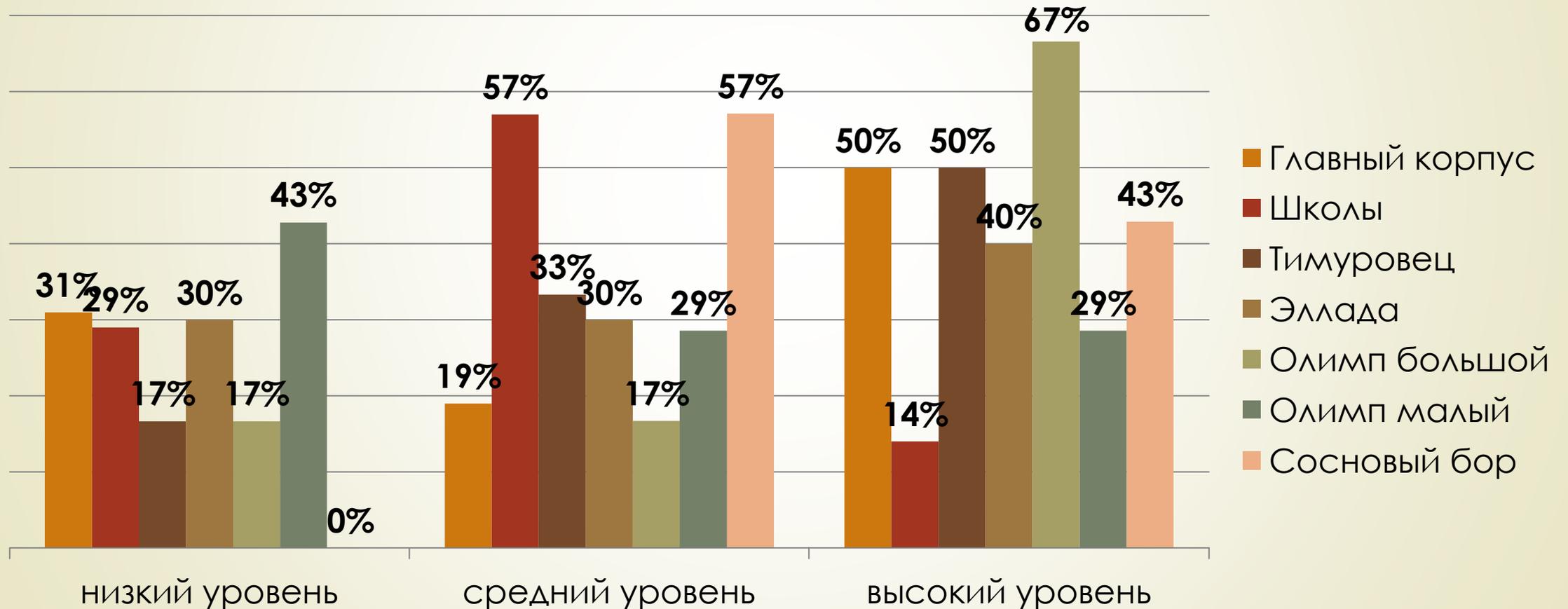


# Профилактика выгорания педагогов

Иванова Е.В., педагог-психолог

МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района г. Улан-Удэ»

# Уровень эмоционального истощения в коллективе

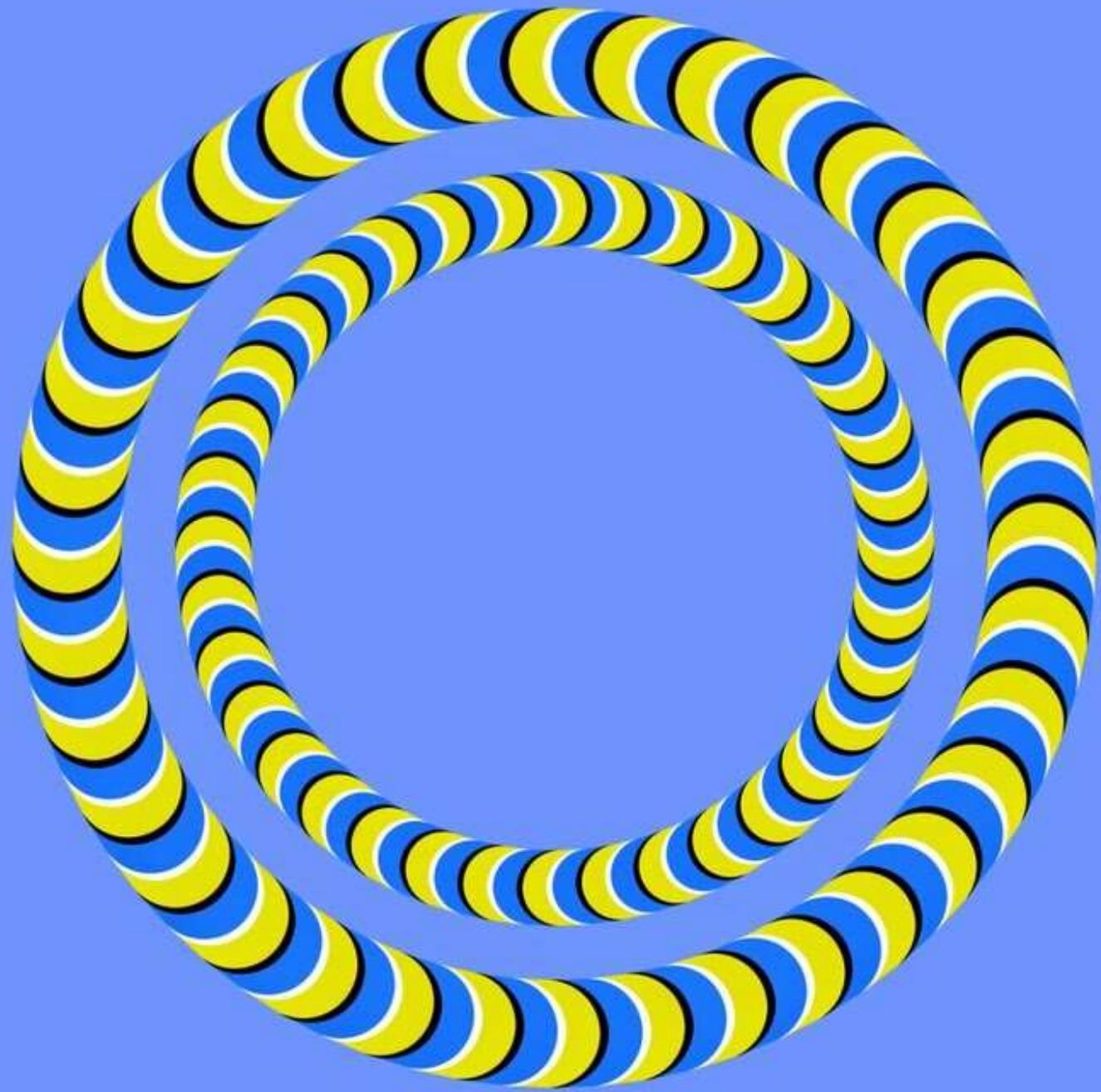


# Уровень деперсонализации



# Уровень РЛД







# Распределите по степени значимости

- ▶ - дети
- ▶ - работа
- ▶ - муж (жена)
- ▶ - Я
- ▶ - друзья, родственники

# «Девять советов М. Беркли - Ален»

- 1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв.
- 2. Сделайте себе небольшой подарок.
- 3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
- 4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
- 5. Позвольте себе полдня провести за «ничего неделанием».
- 6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
- 7. В выходной позвольте себе подольше поспать.
- 8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
- 9. Потратьте некоторую сумму денег из своих сбережений, и купите себе какую-нибудь безделушку.



➔ Спасибо за внимание!