



**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?»**

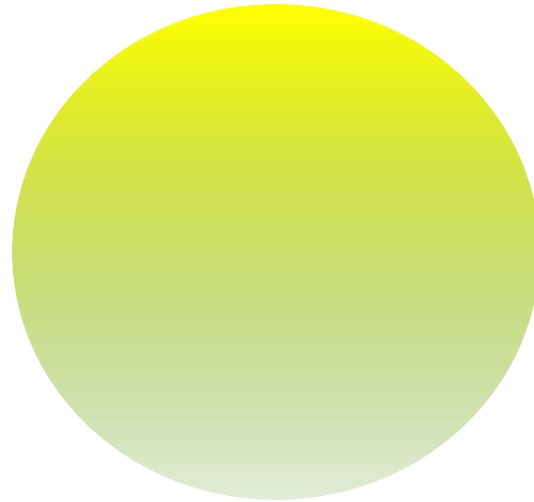
**Посчитайте положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит - здоровья.**



## 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....»**