

ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ

Четкие функции, права и обязанности
Доброжелательные деловые отношения
Перспективы профессионального роста
Организационные традиции
Структурированная работа
Новое применение ЗУН
Профессия как инструмент развития
Оптимизация нагрузки
Условия для внедрения предложений
Моральное и материальное поощрение

СОБСТВЕННЫЙ ВКЛАД В ПРЕОДОЛЕНИЕ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ

Смена позиции: «жертва обстоятельств» – «хозяин своей жизни»
Расставленные приоритеты и реальные цели
Фиксация проделываемой работы, своих успехов
Предание гласности благодарности
Защитный ритуал (чай, душ, музыка, гимнастика, тренинг, медитация и т.д.)
Забота о своем теле (питание, косметолог, массаж)
Прогулки на свежем воздухе
Мышечная релаксация
Чтение книг, просмотр фильмов
Работа с психологом
Чувство юмора



Гомельский городской
социально-педагогический центр

Отдел профилактики и
комплексной реабилитации

Наши контакты:
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:
www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:
ggspc@gorouogomel.by

Инстаграм:
[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

г.Гомель,
ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035



Управление образования Гомельского
городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования
«Гомельский городской социально-
педагогический центр»



**ПОВЫШАЕМ ГОРМОНЫ
РАДОСТИ**

(профилактика
профессионального выгорания)

Гомель 2023

Синдром эмоционального выгорания

– это выработанный организмом человека механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВЫГОРАНИЮ НА РАБОТЕ:

- ✦ Ненаблюдаемый успех работы.
- ✦ Недостаточное понимание круга своих обязанностей.
- ✦ Самоотдача без адекватного (равноценного) ответа.
- ✦ Перегруженность работой.
- ✦ Недостаточный контроль («никому не интересно, что я делаю»).
- ✦ Конфликт ценностей.



СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- ✦ Потеря энергии, усталость.
- ✦ Нарушения сна и питания.
- ✦ Истощение.
- ✦ Частые головные боли.
- ✦ Ощущение «пустоты».
- ✦ Тревога, депрессия.
- ✦ Повышенная раздражительность.
- ✦ Скука, потеря интереса к работе.
- ✦ Обезличивание отношений.
- ✦ Обострение хронических болезней.



СИМПТОМЫ ВЫГОРАЮЩЕГО КОЛЛЕКТИВА

Высокая текучесть кадров.
Низкая вовлеченность в работу.
Поиск «виновного во всех грехах».



Появление группировок.
Недостаток сотрудничества, взаимопомощи.
Режим зависимости.
Рост неудовлетворенности от работы.
Падение инициативы и дисциплины.
Негативизм к роли, функции.

РАЗНИЦА

ВЫГОРАНИЕ	ДЕПРЕССИЯ
Затрагивает (причина, проявление) лишь одну сферу (деятельность)	Затрагивает все сферы жизни
Отдых может способствовать выздоровлению	Часто нужны лекарства, отдыха мало
Трудоспособность долго сохраняется	Нетрудоспособность
Опасность приобрести зависимость	Чувство вины