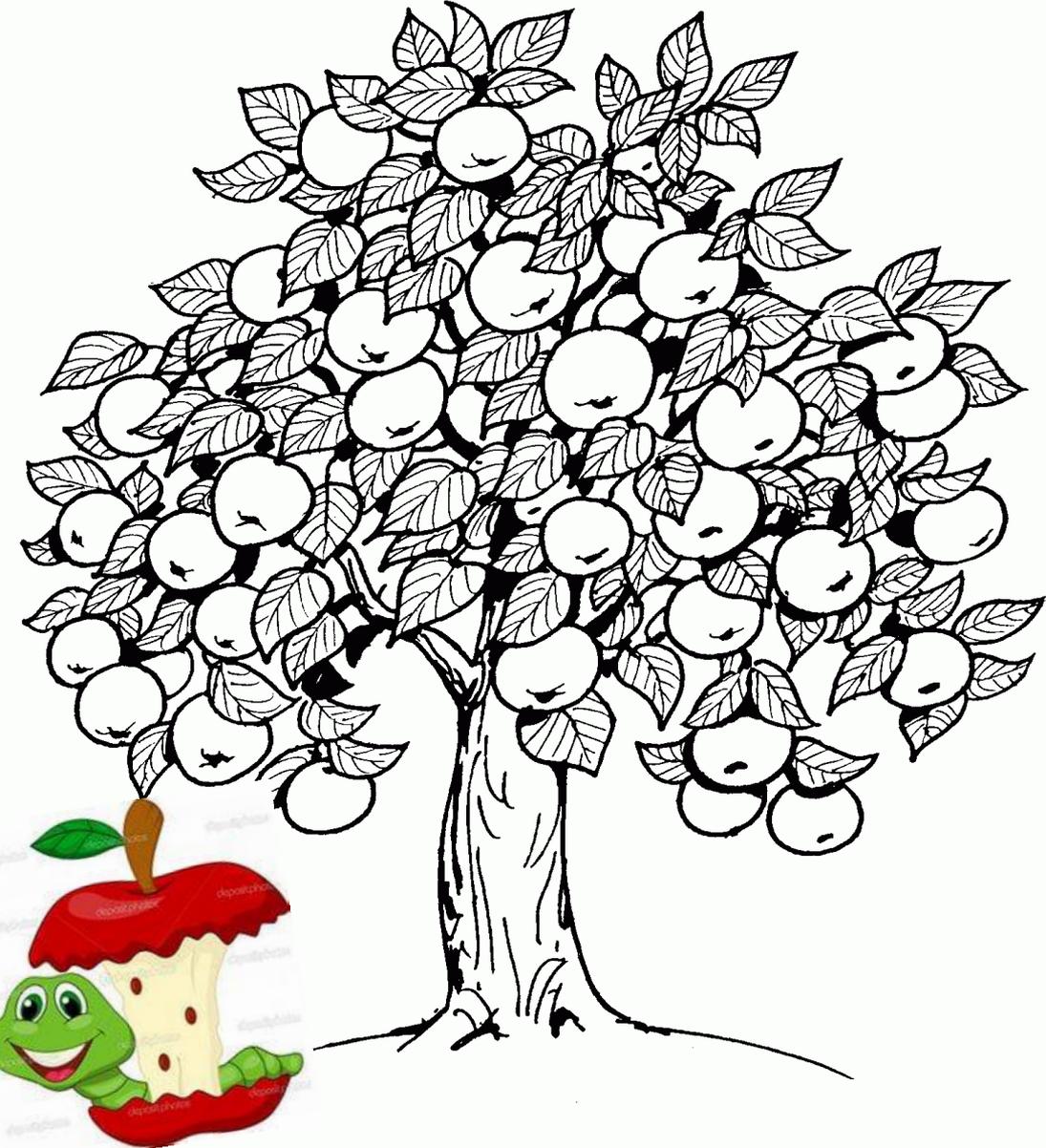


МБУ ЦППМСП «ДОВЕРИЕ»

***Использование
административного
ресурса в профилактике
синдрома эмоционального
выгорания***





Эмоциональное выгорание –

это синдром,

развивающийся на фоне

хронического стресса

и ведущий к

истощению эмоциональных,

энергетических и личностных

ресурсов человека



СТАДИИ СЭВ



Физические симптомы

- хроническая усталость;
- слабость и вялость в мышцах;
- частые мигрени;
- снижение иммунитета;
- повышенное потоотделение;
- бессонница;
- головокружения и потемнения в глазах;
- «ноющие» суставы и поясница;
- нарушения аппетита

Социально – психологические СИМПТОМЫ

- стремление к изоляции, сведение общения с другими людьми к минимуму;
- уклонение от обязанностей и ответственности;
- желание обвинить окружающих в собственных бедах;
- проявление злобы и зависти;
- жалобы на жизнь и на то, что приходится работать «круглосуточно»;
- привычка высказывать мрачные прогнозы: от плохой погоды на ближайший месяц до мирового коллапса.

Поведенческие симптомы

- безразличие к происходящим вокруг событиям;
- неверие в свои силы;
- крушение личных идеалов;
- потеря профессиональной мотивации;
- вспыльчивость и недовольство близкими людьми;
- постоянное плохое настроение.



Работа дала
мне многое.
Раньше у меня не
было ничего, а
сейчас - ничего и
дергающийся глаз.

[//vk.com/comativation](http://vk.com/comativation)
...&meat6

Причины возникновения СЭВ

Особенности условия труда	Особенности руководства	Экзистенциальные проблемы и личностные особенности
<ul style="list-style-type: none">•однообразии действий;•напряженный ритм,•повышенная ответственность в выполнении профессиональных функций;•высокая эмоциональная включенность в деятельность;•ответственность за результаты труда;•несоответствие результатов затраченным силам.	<ul style="list-style-type: none">•недостаточное поощрение труда;•незаслуженная критика;•неясная постановка задач;•чувство недооцененности;•низкая степень административной поддержки;•жесткий контроль;•неблагоприятная психологическая обстановка;•отсутствие «обратной связи» от руководства	<ul style="list-style-type: none">•неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом•нереализованные жизненные и профессиональные ожидания•обесценивание и потеря смысла своих усилий•неумение регулировать собственные эмоциональные состояния•неумение планировать свою деятельность

Профилактика СЭВ

Создание условий труда	Оптимизация процесса руководства	Обучение и просвещение педагогов
<ul style="list-style-type: none">• четкое определение функциональных обязанностей всех специалистов;• равномерное распределение нагрузки педагогов в течение дня и недели;• оказание помощи и поддержки в сложных (конфликтных) ситуациях;• организация эргономичного рабочего пространства	<ul style="list-style-type: none">• чёткая постановка задач;• мотивирование творческих педагогов;• оценка (акцент) затраченных усилий подчиненных и поощрение за хорошие результаты;• стимулирование сотрудников;• осуществление контроля с учётом личностных особенностей специалистов• отслеживание особенностей отношений между сотрудниками и создание благоприятного психологического климата в коллективе.	<p>психологический всеобуч; тренинги командообразования, личностного роста</p>

Даже если у вас
во рту остался
лишь один зуб –
улыбайтесь!
Улыбка – это
не количество жубов,
а шоштояние души!

