

# Выездной семинар на каникулах.

Профессиональное “выгорание” - это не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни и карьеры. Однако “выгорание” довольно коварный процесс и возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без “соответствующей” разрядки или “освобождения” от них. Опасность выгорания состоит в том, что это не кратковременный эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”. И человек подверженный этому синдрому мало осознает его симптомы, только начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность в личной жизни.

Ежедневная работа, иногда без перерывов и выходных, с постоянной физической, психологической нагрузкой осложнённая эмоциональными контактами ведет к жизни в состоянии постоянного стресса, накоплению его последствий, истощению запаса жизненной энергии человека и, как результат, к серьезным физическим заболеваниям (гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронического переутомления и т.д.).

- Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома “выгорания”?

Основной фактор – это **хронический стресс** на рабочем месте, к которому приводят:

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка
- отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства
- недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное
- невозможность влиять на принятие важных решений
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым)
- работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психоподоподобным поведением)

- отсутствие каких – либо интересов вне работы
- переживание несправедливости

Исходя из выше сказанного, методобъединение учителей начальных классов решили организовать выездной семинар с целью укрепления физического и эмоционального здоровья, проведя на базе « Лесная жемчужина» заседание. На семинаре наш школьный психолог Линара научила нас как справляться с накопившейся психологической усталостью и дала ряд рекомендаций. Екатерина Викторовна разучила с нами народные игры и танец. Владимир Евгеньевич научил нас, как прислушиваться к своему организму, дал отличные рекомендации. А Маргарита Михайловна научила новой технике создания праздничной открытки.

***Вот ряд советов, которые помогут нам справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими:***

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.
2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.
3. Регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками – это ваша «группа поддержки».
4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.
5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать всевозможные тренинги релаксации.
6. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на скейте, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри и др.
7. Стремиться находить смысл во всем (как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах).
8. Нужно любить всё, что вы делаете.

**Семинар удался!!!**