

Повышение мотивации педагога как способ профилактики профессионального выгорания

**Подготовила: педагог-психолог
ГБОУ СОШ с.Красносамарское Юртаева Е.В.**

Эмоциональное выгорание -

это реакция нашего организма на длительный стресс, сопровождающийся большим объемом эмоционально-насыщенного (это важно!) общения.



Признаки

- ❖ Эйфорическое состояние
- ❖ Эмоциональная отстранённость
- ❖ Ощущение утраты собственной эффективности



Кто подвержен?



- ярче горит
- склонен к чувству вины
- стремится всем угодить



Что делать?

Во-первых: слушать себя



Во-вторых: границы



В-третьих: отдых



В-четвёртых: профессиональные связи

Работа с педагогами

- просвещение
- диагностика
- коррекция (групповая работа и индивидуальная)

Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов

(автор О.Л. Гончарова)

Инструкция: Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

| Вопросы | Очень часто | Часто | Иногда | Редко | Никогда |
|---|-------------|-------|--------|-------|---------|
| 1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость | | | | | |
| 2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение | | | | | |
| 3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство | | | | | |
| 4. К концу рабочего дня я чувствую | | | | | |

Ресурсы

- **эмоциональные**
- **личностные**
- **информационные**
- **социальные**

Социальные ресурсы

