

# Методы и способы профилактики профессионального выгорания

Тренинг

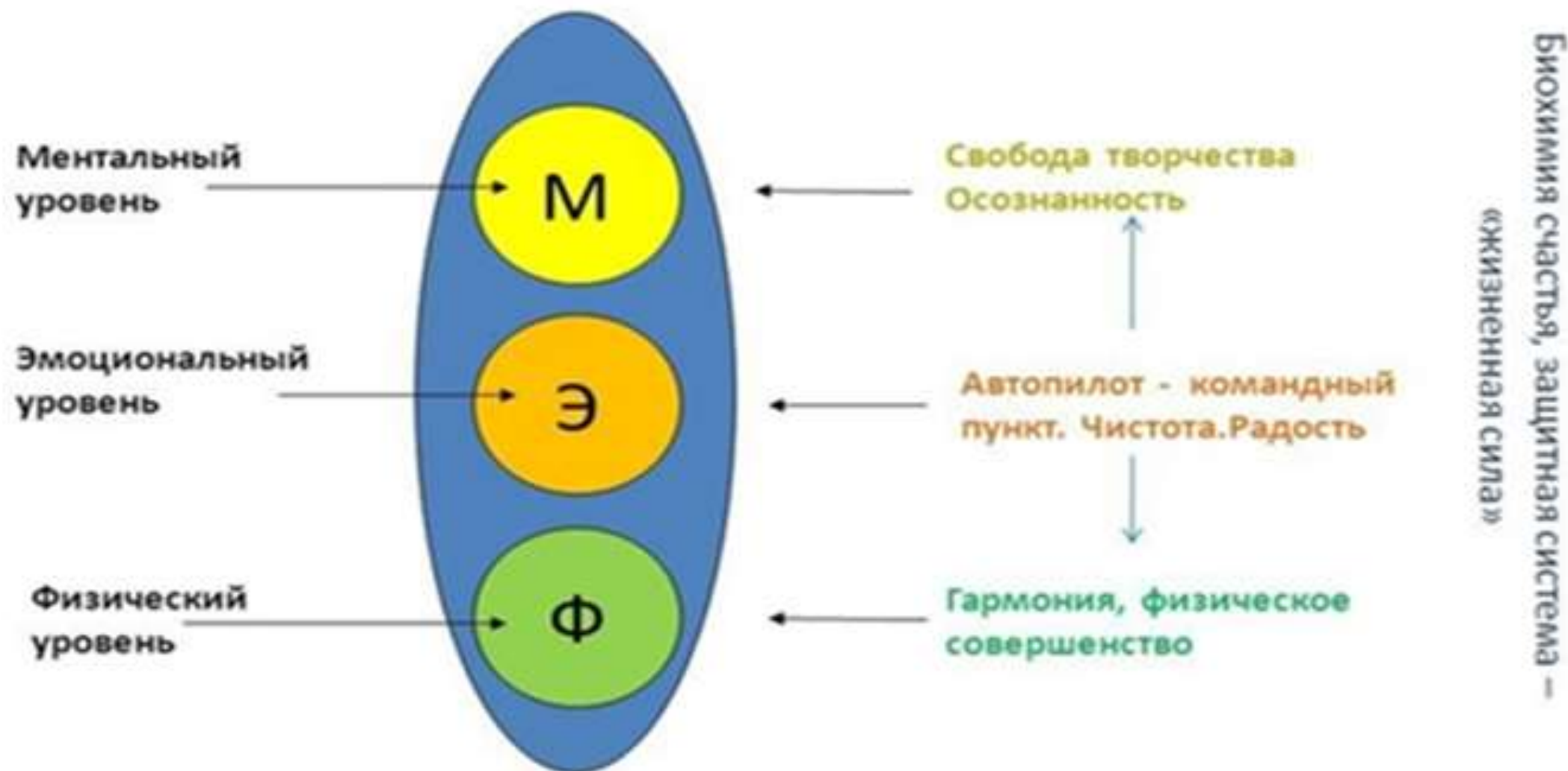
*Ольга Викторовна Глива,  
учитель русского языка и литературы*

# Выгорание

- Состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми.
- Признаки: **цинизм по отношению ко всему, что касается работы, апатия, снижение продуктивности, трудности в общении с коллегами, озлобленность.**



# Три уровня здоровья Человека



# Метод 1: Берегите здоровье! (20 способов)

Гимнастика для ума

Позитивные убеждения

Общение с приятными людьми

Новые знания

Домашние питомцы

Физическая активность

Общение с природой

Гимнастика

Прогулки

Умение быстро  
переключаться

Смех

Хобби

Интересные дела

Новые идеи

Хорошее настроение

Внимание на успех

Расслабление

Путешествия

## Метод 2: Пирог жизни



# Доминанта Ухтомского

— это устойчивый очаг возбуждения, который в любой момент становится главенствующим фактором.



# Доминанта

**стягивает на себя все остальные наши реакции и восприятия**

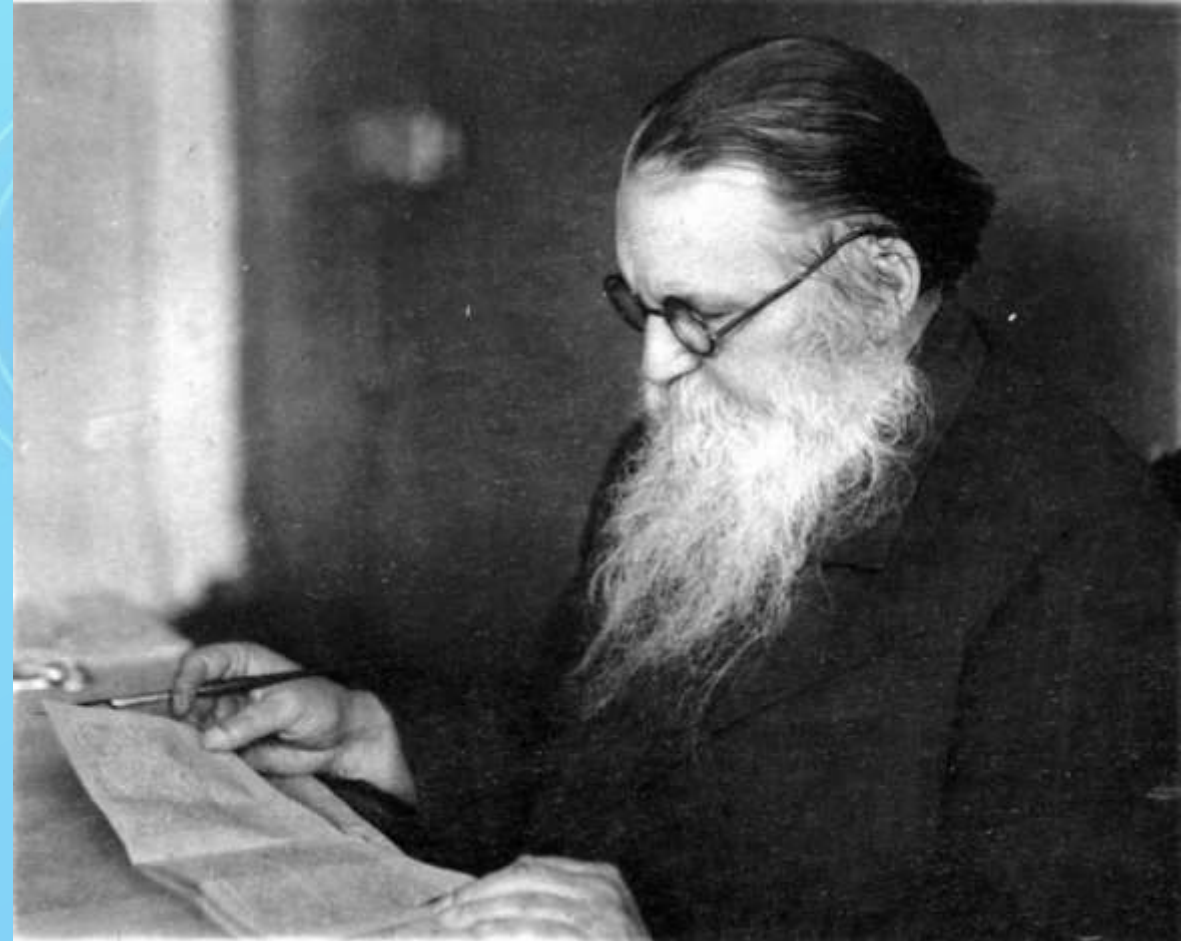
Если у меня сейчас доминирует хорошее расположение духа то я буду позитивно относиться к юмору собеседника, а если я раздражен, то и шутки собеседника меня будут раздражать.





## Метод 3. Теория доминанты Алексея Ухтомского

**✓ «Если настроить свой мозг правильно, и доминанта будет выбрана осознанно, и она будет конструктивна, это поможет добиться многих своих целей...»**





# Способы 21-22

## Внутренняя работа с доминантой

- **Создание новой доминанты взамен старой.** Механизм действия очень прост, и часто используется в гуманистическом направлении и в позитивной психологии. Чтобы не думать о плохом вам достаточно думать о хорошем. Чтобы не думать о проблеме надо думать о решении и исполнять его.

Ухтомский рассматривал и негативную роль доминанты. Он говорил, что именно из-за уже сформированных у нас доминант, мы бездумно подчиняемся стереотипам. Мы не можем понять других людей только потому, что у нас уже сформирована доминанта и именно она определяет наше восприятие другого человека.



**Что меня расстраивает?**

**Что я хочу вместо этого?**

# Метод 1: Берегите здоровье! (20 способов)

Гимнастика для ума

Позитивные убеждения

Общение с приятными людьми

Новые знания

Домашние питомцы

Физическая активность

Общение с природой

Гимнастика

Прогулки

Умение быстро  
переключаться

Смех

Хобби

Интересные дела

Новые идеи

Хорошее настроение

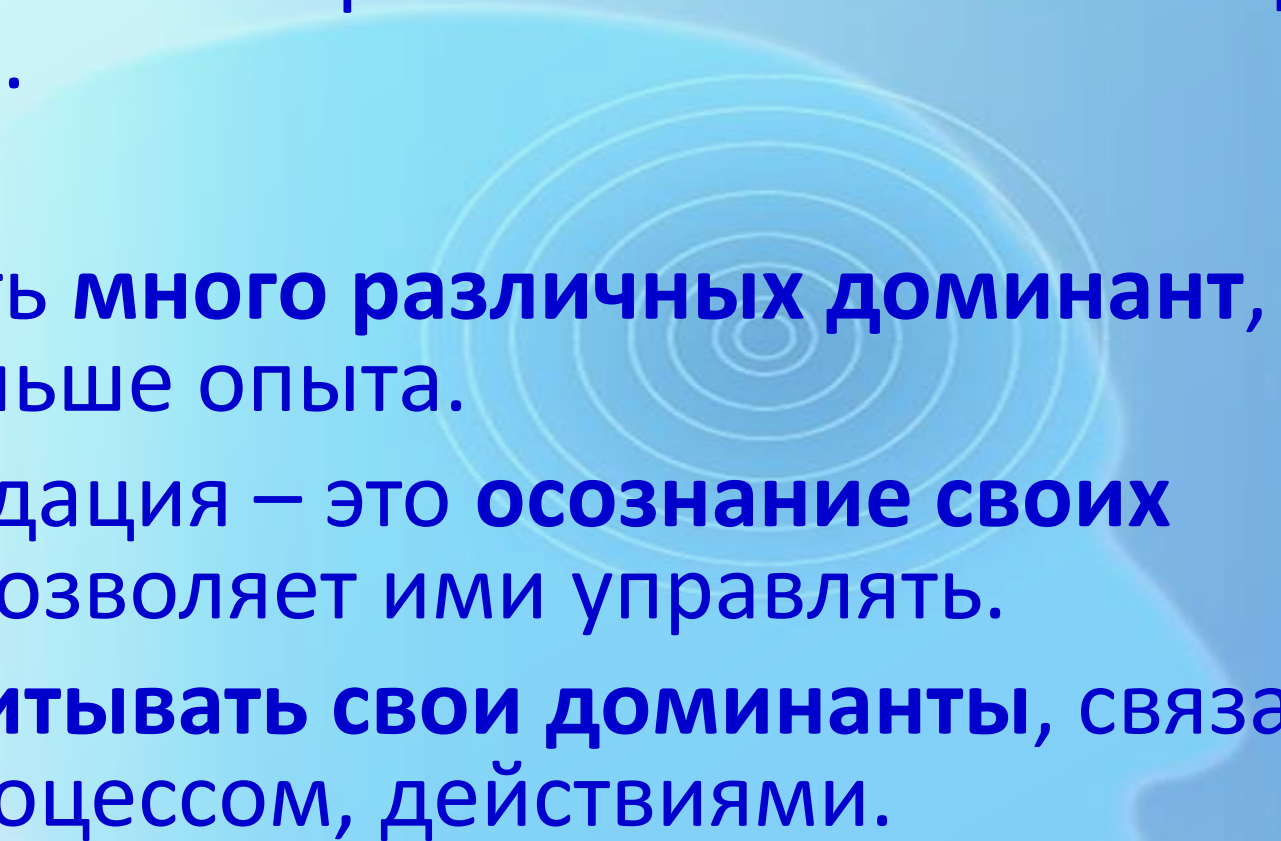
Внимание на успех

Расслабление

Путешествия

Переключаемся на новую доминанту



- 
- Творческий поиск предполагает обоюдное изменение внешнего мира и личности в их общем взаимодействии.
  - Во-первых, иметь **много различных доминант**, приобретать больше опыта.
  - Вторая рекомендация – это **осознание своих доминант**, что позволяет ими управлять.
  - В-третьих, **подпитывать свои доминанты**, связанные с творческим процессом, действиями.

# Способ 25. Праздники!



*День Земли*



*День весеннего равноденствия*



*О-ханами — фестиваль цветения и любования сакурой в Японии*

**С Международным  
Днем Счастья!!!**



**Навруз – земледельческий  
Новый год**



*Международный день астрологии*