



ВДОХновение. Эмоциональное выгорание.

Анастасия Хищенко,
РПЦ «Пушкинец» г. Санкт-Петербург



**Анастасия
Хищенко**

Федеральный тренер, психолог, педагог первой
категории, РПЦ "Пушкинец"

Мне доверяют:



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
МОЛОДЕЖНЫЙ
ЛЮД
ОГА
ФОРУМ
СЗФО • 2017





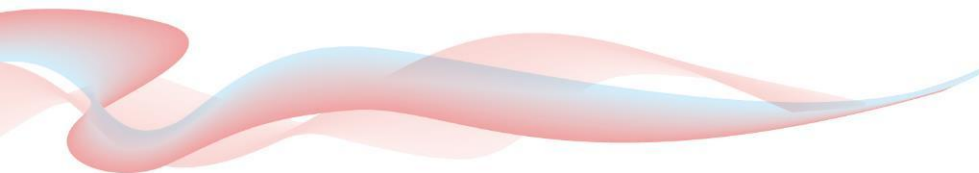
Что будет сегодня?

1. Узнаем что такое эмоциональное выгорание
2. Признаки
3. Выясним как работать с ним с ЭВ
4. Получим приятные бонусы



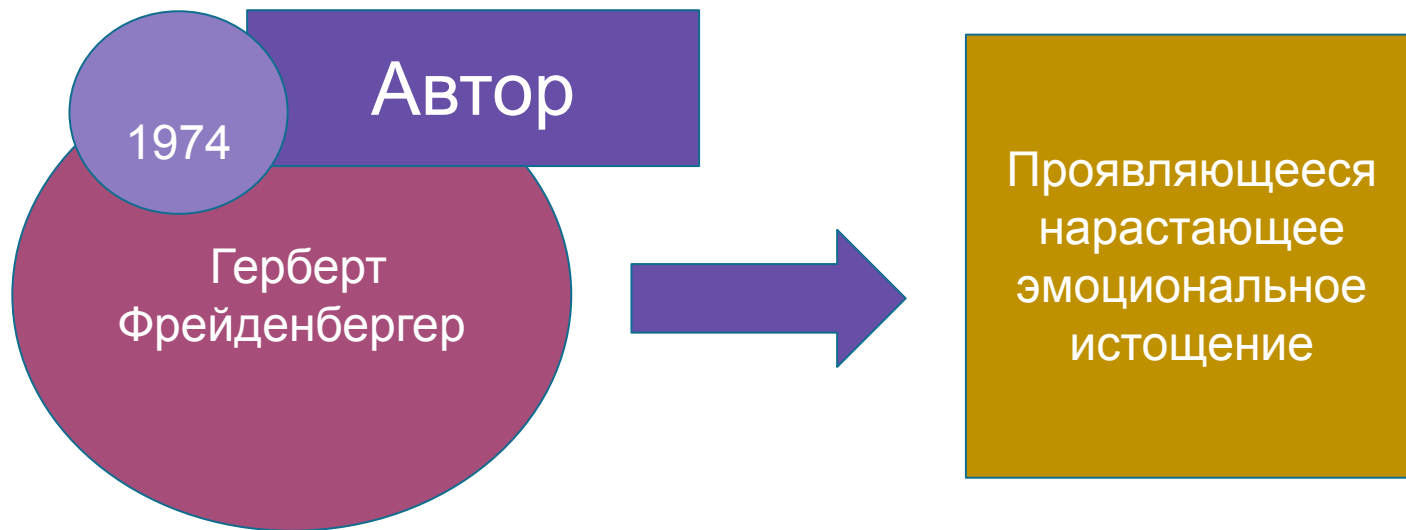
Правила

1. Все зависит от нас самих
2. Получать удовольствие
3. Мысли и задания в блокнот
4. Важно делать прямо сейчас
5. Смартфоны



Эмоциональное выгорание. Что же это?

Эмоциональное выгорание



ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ СЭВ



Основные признаки

БЕЗРАЗЛИЧИЕ
К ОБЯЗАННОСТЯМ

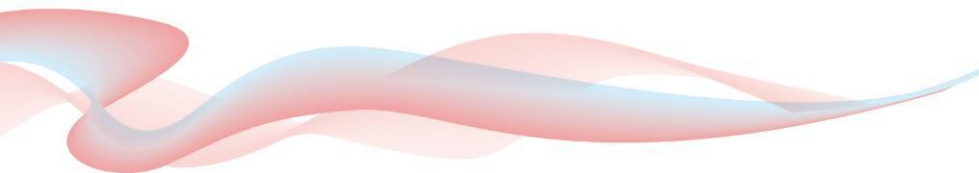
НЕГАТИВИЗМ ПО
ОТНОШЕНИЮ К
КЛИЕНТАМ/КОЛЛЕГА
М

Признаки
СЭВ

НЕТ РАДОСТИ ОТ
РАБОТЫ

ОЩУЩЕНИЕ
СОБСТВЕННОЙ
НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

ПОТЕРЯ КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ



К чему ведет эмоциональное выгорание?

16 инструментов

Выпишите круг своих рабочих задач, проанализируйте.	Каким профессионалом вы видите себя через 5 лет?	Посетите отраслевую конференцию и другие проф. мероприятия	Запишите 15 лучших моментов, когда вы наиболее эффективно решали рабочие задачи
Ведите дневник достижений и радостей	Составьте базу знаний по вашей профессии	Создайте площадку для обмена опытом с коллегами	В конце каждого дня коротко записывайте чему вы научились и как этот опыт может помочь в будущем
Составьте список задач, выполнение которых приносит радость	Составьте методичку ваших лайф-хаков по вашей работе	Подумайте, как вы могли интересно рассказать в соц. Сетях о том, чем вы занимаетесь	При неудаче в рабочей задаче запишите выводы и определите успешный алгоритм действий
Какие задачи даются труднее всего и почему?	На мероприятии Вас спрашивают чем вы занимаетесь. Придумайте увлекательный ответ	Подумайте какие сферы/направления/процессы можно было бы организовать эффективней и презентуйте идеи	Запишите как вы изменяете мир в лучшую сторону благодаря вашей работе

Важно понимать для чего я это делаю?





Моя миссия

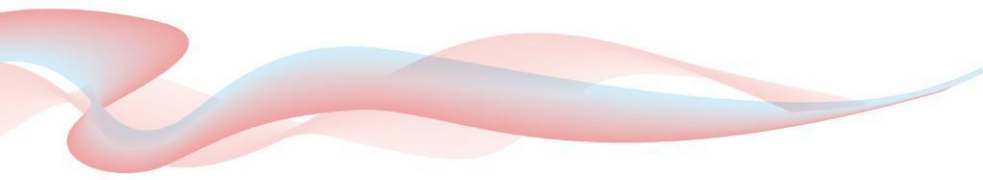
**Благодаря моим _____ и _____, я буду
_____, для того, чтобы
_____**

Благодаря своей креативности и оптимизму, я буду помогать другим раскрывать свой потенциал, для того, чтобы люди стали счастливыми и реализованными, а мир добрым, открытым и интересным

Инструмент: Фиксация успехов

1. Запишите ваши профессиональные успехи за последний месяц
2. Презентуем партнеру

Инструмент: Список радостей



Как преодолеть эмоциональное выгорание?

ре-призвание



- начните с самоанализа
- стратегии
- системный подход

на работе



- хороший психологический климат
- сильная организационная культура
- особенности управления

отношения, общение



- определите свой "круг поддержки"
- общайтесь!
- общие советы

тело



- физкультура
- антистрессовая диета
- "радости тела"
- работа по дому

эмоции



- смена впечатлений, новые впечатления
- заняться любимым хобби или творчеством (активное созидание ч-л)
- "пицца для души"

психотехники



КНИГИ

1. Сила воли. К.Макгонигал
2. Создай себя. Анастасия Хищенко
3. Книга власти над собой. Э.Робинс

ИТОГИ

1. Узнали что такое эмоциональное выгорание
2. Узнали какие признаки
3. Выяснили как работать с ним
4. Получим приятные бонусы

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

А.В. Молоковедов
И.М. Слободчиков
С.В. Удовик



2018

В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Добавьте меня в
друзья в ВК и
напишите
“хочу книгу”
[Анастасия Роз](#)
vk.com/igiveheat





**Анастасия
Хищенко**

Вконтакте vk.com/igiveheat

Фейсбук Anastasia Roz

Инстаграм @anastasyaroz

