

Как работать с эмоциональным выгоранием?

Тренер Анастасия Хищенко



Звук? Картинка?

Как настроение? 0-10



Ведущая Анастасия Хищенко

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР
2. СПИКЕР "АТЛАС КОММУНИКАЦИЙ"
3. ДИПЛОМИРОВАННЫЙ ПСИХОЛОГ
4. РУКОВОДИТЕЛЬ "ШКОЛЫ ЛИДЕРА" РПЦ"
ПУШКИНЕЦ"
5. 8 ЛЕТ ПРАКТИКИ В СФЕРЕ ПСИХОЛОГИИ
6. АВТОР КНИГИ "СОЗДАЙ СЕБЯ"



Ваша профессия? + Город



Правила

1

Звук на смартфоне

3

Легкость и уважение

2

Активность = желание получить больше пользы

4

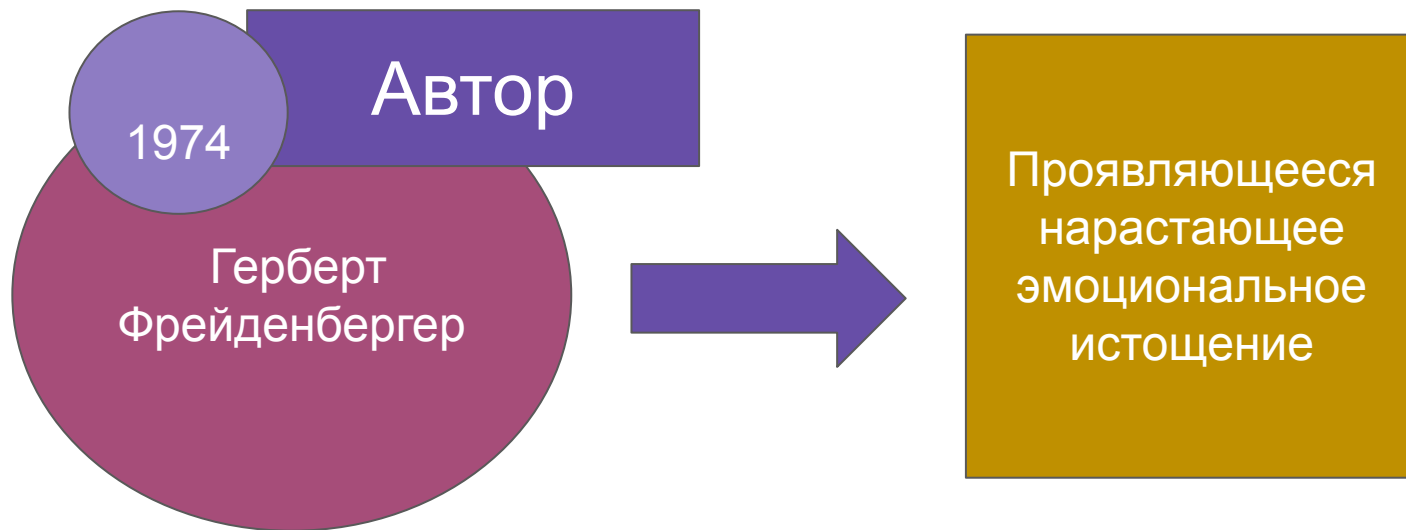
Важные мысли в блокнот

Что будет сегодня?

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

Эмоциональное выгорание. Что же это?

Эмоциональное выгорание



ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ СЭВ



Какие знаете инструменты по работе в ЭВ?

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

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

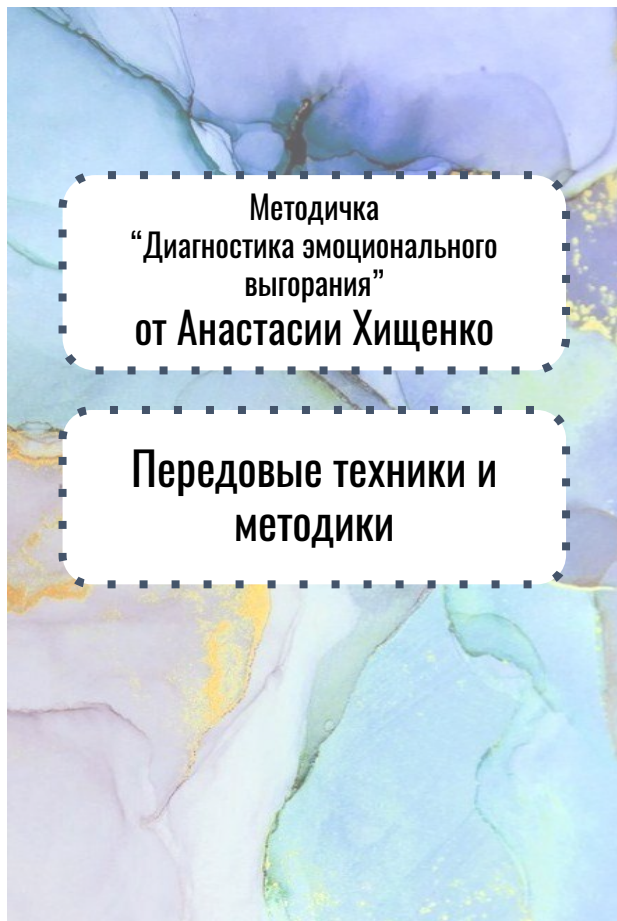


КНИГИ

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



Методичка
“Диагностика эмоционального
выгорания”
от Анастасии Хищенко

Передовые техники и
методики

Добавьте меня в
друзья в ВК и
напишите
“хочу книгу”
Анастасия
Хищенко
vk.com/igiveheat



Контактная информация

По вопросам содержания вебинара и методической поддержки

+ 8 800 700 64 83
help@rosuchebnik.ru

+ 7 495 789-30-20
vopros@prosv.ru

**По вопросам покупки пособий обращайтесь
в книжные магазины своего региона**