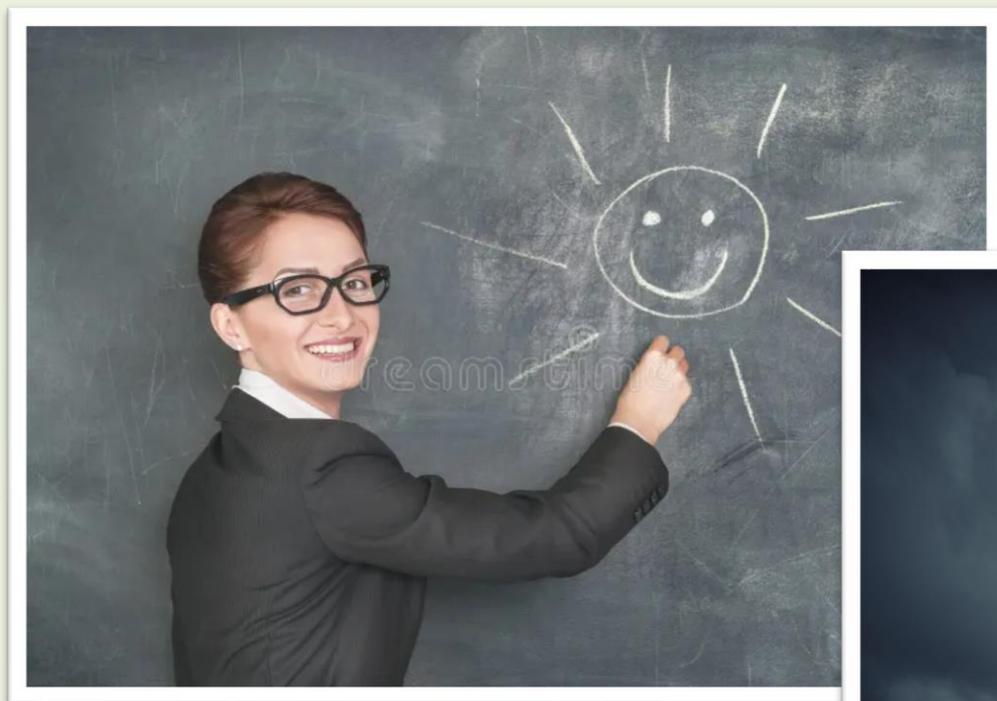


# Тренинг по эмоциональному выгоранию: «Гори, но не сгорай!»



## Цель:

Поиск ресурсов для создания положительного эмоционального настроения в трудных, стрессовых ситуациях, профилактика эмоционального выгорания.



# Правила для участника тренинга



Я- АКТИВНОСТЬ



- ОТКЛЮЧИТЬ ЗВУК ТЕЛЕФОНА



Я - ВЫСКАЗЫВАНИЕ



- ПРАВИЛО ОДНОГО МИКРОФОНА



- ПРАВИЛО «СТОП»



- КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ



- ТАКТИЧНОСТЬ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ

## Термин

### «эмоциональное выгорание»

ввёл американский психиатр

Герберт Фрейденбергер

в 1974 году.

Считалось, что больше всего ему подвержены люди, чья работа связана с общением и сопереживанием: врачи, учителя и психологи.

Позже выяснилось, что «выгореть» может и мама в декрете, и человек, который долго ухаживает за больным родственником.

Суть всех этих историй и, собственно, самого выгорания проста: человек тратит энергии больше, чем получает.

Если не происходит «подпитка», то через какое-то время запас «топлива» заканчивается — и мы чувствуем себя опустошёнными.

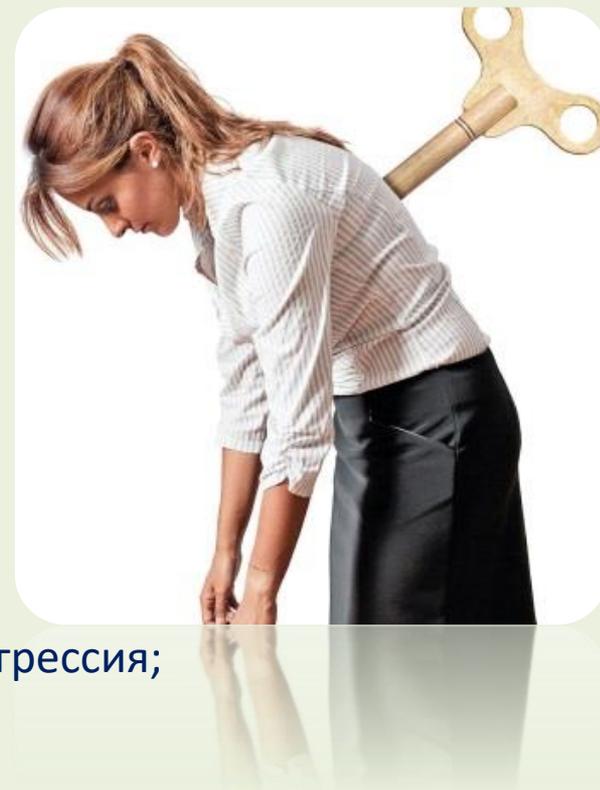


**Эмоциональное выгорание** — это физическое или эмоциональное истощение из-за стресса, с которым не удаётся справиться.

### **Признаки эмоционального выгорания**

- ощущение хронической усталости;
- снижение работоспособности;
- постоянное физическое недомогание, частые болезни;
- потеря интереса к работе;
- повышенная раздражительность и неконтролируемая агрессия;
- плохое настроение;
- отсутствие позитивных эмоций;
- потеря смысла в работе и в жизни, ощущение безысходности;
- неспособность сконцентрироваться;
- нарушение сна;
- чрезмерное увлечение алкоголем;
- чувство собственной беспомощности и бесполезности.

Признаки выгорания — это сигнальная система, которая говорит о необходимости изменений. Не обращать на них внимания — всё равно что игнорировать боль в теле.



**Ресурсы** — это внутренние резервы человека, которые скрыты глубоко внутри его подсознания, помогают человеку противостоять жизненным проблемам, а также мечтать и добиваться большего.

Ресурсы можно классифицировать по следующему принципу:

**Внутренние:** время, интеллект, эмоции.

**Внешние:** деньги, власть и взаимоотношения.

**Скрытые:** энергия, намерение, восприятие.



**Ресурсное состояние** — это совокупность показателей физического и психологического здоровья, которая проявляется в том, что у человека достаточно сил и желания для решения текущих задач, а также энергии, чтобы двигаться к намеченным планам.



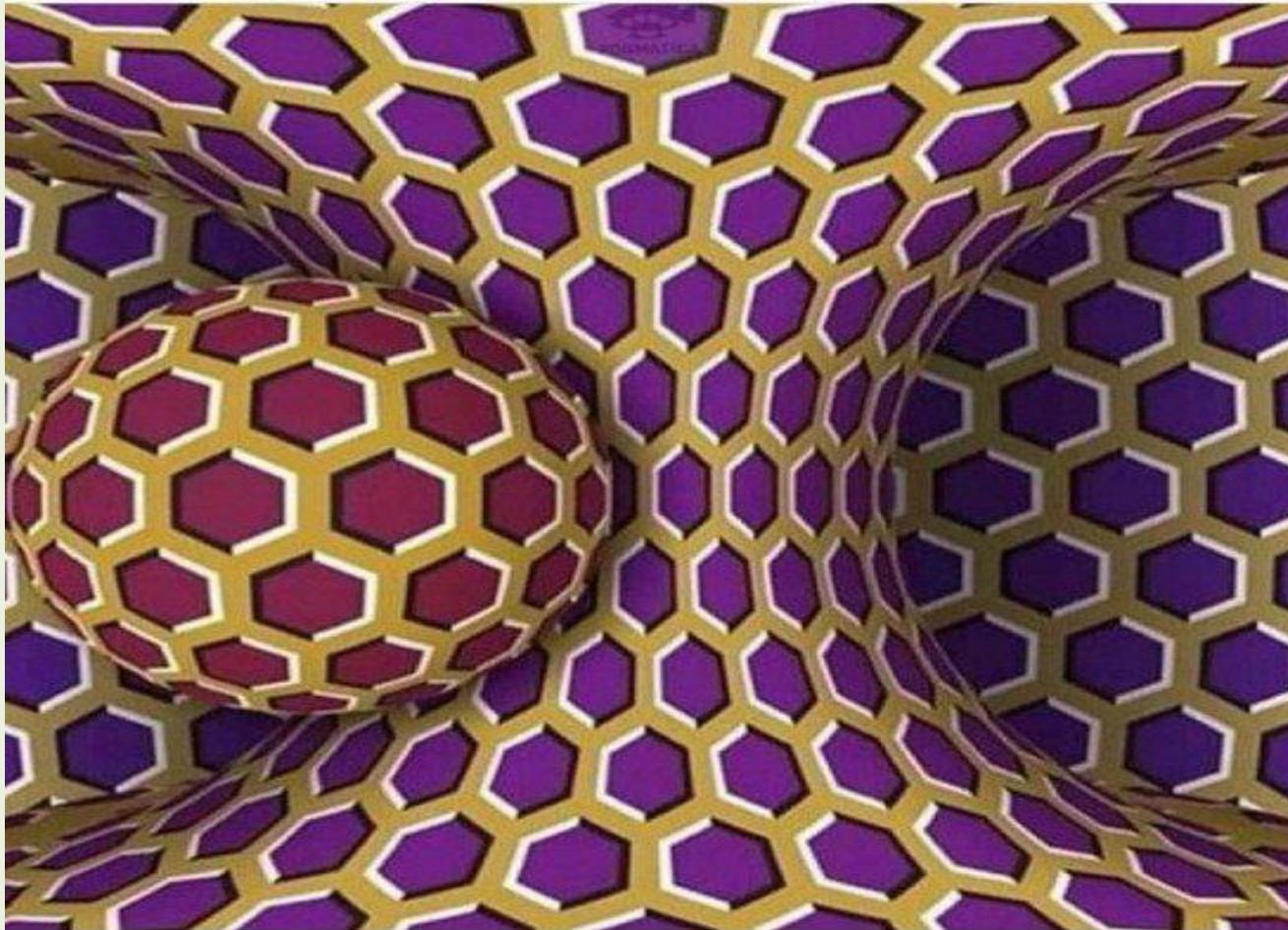
# ИГРА-ПРИВЕТСТВИЕ

## «Укрась дерево»

**Цель:** Установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.



Визуальный тест:  
«Степень психологического  
выгорания, потеря ресурсности».



**Существует китайская поговорка:**

**«Расскажи мне – и я забуду.**

**Покажи мне – и я запомню.**

**Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь».**

**Человек усваивает: 10% того, что слышит, 50 % того, что видит, 70 % того, что сам переживает, 90 % того, что сам делает.**

# Упражнение «Поддержка»

Цель: раскрыть внутренние ресурсы,  
снять эмоциональное напряжение,  
повысить самооценку, уверенность в  
себе, сплотить коллектив.



# Упражнение «Ведро мусора» цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.



# Упражнение «Паутина»

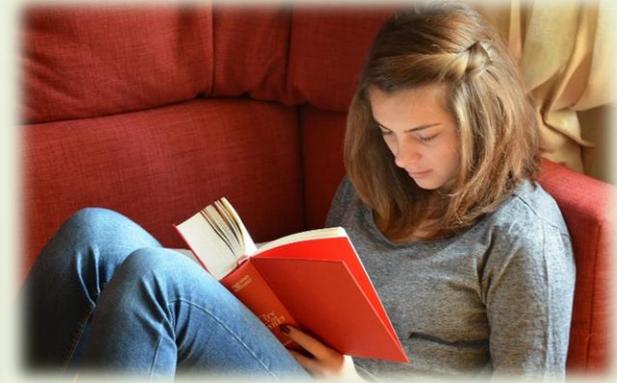
Цель: профилактика эмоционального  
выгорания





# Упражнение «От чего я получаю удовольствие»

Цель: поиск внешних и внутренних ресурсов



# Упражнение

## «Распредели по порядку»

Цель: донести до участников важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности.



# Игра

## «Ларец желаний»

Цель: снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроения.



# Мультфильм «Последняя петля»



# Рефлексия.

- Что запомнилось больше всегда
- Что было для Вас сегодня особенно приятным?
- Опишите свои чувства.



**Спасибо за внимание!**

