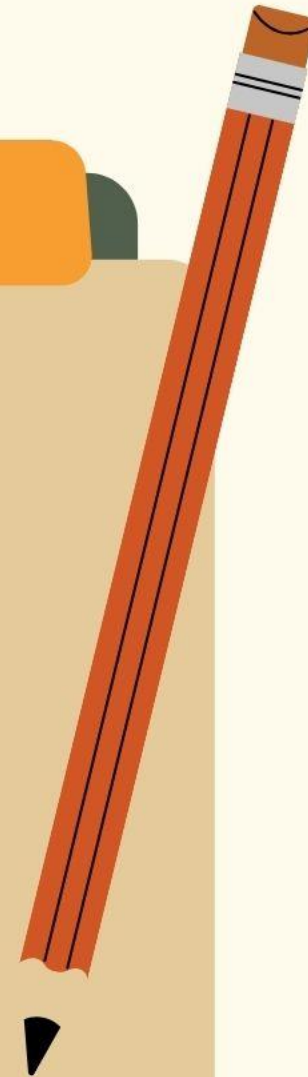




МБДОУ детский сад № 385

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ

"Профилактика
синдрома профессионального выгорания»
с использованием технологии фасилитации



Выберите наиболее близкую вам картинку



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе
(рецепты В. В. Бойко)

1. Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.
2. Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.
3. Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам. В выполняемой работе усматривать прежде всего социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.
4. Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.
5. Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.
7. Просьбы, советы, требования, обращенные к кому-либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.
8. Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.
9. Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.
10. Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.
11. Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.
12. Использовать техники снижения эмоционального напряжения.