

Тренинг для педагогов по преодолению профессионального выгорания

Цель тренинга: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Задачи тренинга:

- познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
- обучить способам психической саморегуляции;
- снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

1. Упражнение «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий ведущего: Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

2. Упражнение “Поменяйтесь местами те, кто...”

Цель: Установить контакт и создать положительную мотивацию к тренингу.

Инструкция: Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересечь) всем тем, кто обладает каким-то признаком. Например, когда я скажу: “Поменяйтесь все те, кто полон сил и энергии”, все те, кто относит себя к данной категории, должны поменяться местами.

Примерный перечень:

- Часто чувствует усталость.
- У кого настроение жизнерадостное, полное оптимизма.

Обсуждение: Давайте подведем итоги первой части нашего тренинга, которая была направлена на адаптацию, лучшее узнавание партнёра, повышение настроения.

3. СКАЗ

«Раз пошел богатырь к быстрой реченьке. А на берегу той реки – дракон лежит. И стал биться богатырь с драконом. День бился, два бился, три.

Наконец, обессиленные, упали они и, чуть дыша, дракон спрашивает:

- Чего ж тебе было надобно, Иванушка?
- Да, водицы испить.
- Да, пил бы! Чего ж драться-то стал?»

Так и в нашей жизни бывает: не разобравшись, порой, в чем дело, люди усложняют свою жизнь и жизнь других.

Профессиональное общение с коллегами и руководством часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. К сожалению, часто эмоции и переживания, вызванные контактом «учитель – учитель», носят отрицательный характер. При этом причины могут быть совершенно разными, начиная с настроения учителя в данный временной промежуток, на которое, в свою очередь, могли повлиять и внешние факторы, и заканчивая его общей неудовлетворенностью от выполняемой работ

4. Упражнение «Выбор»

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу? (слайд)

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Комментарий ведущего:

Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы

предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

5. Далеко не все педагоги осведомлены о том, что их усталость, мысли о собственном несовершенстве, отсутствие желаний, страх ошибок, болезненная реакция на успех коллеги и убежденность в своей слабости, частые конфликты – это симптомы профессионального заболевания, одной из серьезных проблем современной школы.

Итак, *Профессиональное выгорание* – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Речь идет об эмоциональном выгорании педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35-40 лет. Получается, что к тому времени, когда мы накопим достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У многих заметно снижается работоспособность, нарастает усталость.

Итак, сегодня мы поговорим об эмоциональном выгорании, а точнее его профилактике и снятии эмоционального напряжения.

Симптомы профессионального выгорания

Первая группа:

Психофизические симптомы:

Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);

ощущение эмоционального и физического истощения;

частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

резкая потеря или резкое увеличение веса;

полная или частичная бессонница;

постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

Вторая группа:

Социально-психологические симптомы:

безразличие, скука, пассивность и депрессия;

повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

частые нервные срывы;

постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);

общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.

Третья группа:

Поведенческие симптомы:

ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее - все труднее и труднее;

учитель постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;

руководитель затрудняется в принятии решений;

чувство бесполезности, безразличие к результатам;

злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет

7. ПРИТЧА ПРО СТАКАН

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос вдругом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Таким образом, учитель, из года в год, работающий в сложных условиях, с высокой долей вероятности подвергается опасности, называемой «синдром эмоционального выгорания», приводящей к профессиональной деформации личности.

6. Диагностическая процедура “Симптомы профессионального “выгорания”
Давайте посмотрим, какие симптомы характерны для профессионального “выгорания”, прислушайтесь к себе, проанализируйте свое состояние и постарайтесь определить, есть ли у вас признаки “выгорания”(слайд).

Если вы нашли по два и более симптома в каждой группе, это сигнал: задумайтесь о своем физическом и психическом здоровье.

- Теперь остановитесь и проведите проверку своего состояния. Прочитайте еще раз те симптомы, которые вы нашли у себя (распечатка листов для каждого участника с симптомами “выгорания”)

- Нахмурены ли вы, читая эти строки?

- Чувствуете ли вы напряжение в глазах?

- Как вы сидите сейчас на стуле, расслабившись или сгорбившись?

- Напряжены ли мышцы вашего лица?

Если ваше тело неподатливо и не расслабленно, то вы в этот самый момент вызываете у себя нервное напряжение и нервную усталость.

- Что делать?

Ведь эти процессы, происходящие в человеке и выражаемые внешне в симптомах “выгорания” дают возможность нам понять, что с нами происходит и, исходя из этого решить, что делать дальше, возможно изменить профессию или постараться скорректировать проявление синдрома. А своевременно предпринятые профилактические шаги могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

Выход следующий: *Меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!*

Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, через восприятие её как самого ценного дара, через мудрость, радоваться каждому дню, минуте, впечатлению.

Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни. Они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

Хочется привести слова Уолтера Рассела: “Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете”.

Нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то, что можете делать с любовью.

Так гласит древняя восточная мудрость.

“Делайте всё с радостью, делайте всё самым лучшим из известных вам способов”.

А начнем мы с упражнения «Субъективная минута».

1. Тест «Субъективная минута»

По моему сигналу начинайте отсчитывать про себя одну минуту. Я засеку ее по секундомеру. Для чистоты эксперимента не смотрите на часы.

Через какое-то время я подниму желтый шар, затем через определенный промежуток – синий шар, Вы же не останавливайтесь, пока не досчитаете свою минуту.

До 45 секунд – повышенная тревожность

45 – 55 секунд – легкая тревожность (желтый шар)

55 – 60 секунд – норма (синий шар).

Так что же вызывает синдром эмоционального выгорания?

- педагог часто находится в нервно-психическом напряжении. Это повышает тревожность, утомляемость, снижает самооценку;
- однообразие педагогического труда;
- нарушение режима дня;
- невозможность компенсировать усталость;
- необходимость постоянно скрывать, сдерживать отрицательные эмоции.
- оценивание другими людьми.

Симптомы профессионального выгорания:

- чувство одиночества;
- чувство неуверенности;
- проблемы с концентрацией внимания;
- нет желания общаться с людьми;
- неустойчивость настроения;
- раздражительность и вспыльчивость»
- беспокойство;
- навязчивые действия;
- плохой аппетит или неумное обжорство;
- боязнь тишины.

Сейчас я Вам раздам заготовки, на которых начинаются предложения. Ваша задача их закончить.

8. Упражнение «Незаконченные предложения про женщину.

Жила-была Женщина.

1. По утрам она просыпалась и

думала _____

2. Собираясь на работу, она

3. На работе она

4. Весь рабочий день она

мечтала _____

5. А когда рабочий день заканчивался,

она _____

6. Придя домой,

она _____

7. Засыпая, она

думала _____

8. А на самом деле она

мечтала _____

Прочтите, пожалуйста, по очереди только первое предложение. Спасибо.

Вы должны помнить – мы с Вами изучали проективные методики. Это когда человек рисует или описывает что-либо, на подсознательном уровне имея в виду свои переживания и мнения. Прочтите еще раз про себя свои ответы. Они Вам нравятся? Если да, то замечательно. Если же что-то вызывает у Вас недовольство – дома вдумчиво перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось. Переведите все на позитив.

4. Упражнение «ОРАНЖЕВЫЕ ОЧКИ»

Материалы: Желательны – очки с оранжевыми стеклами.

Время упражнения – 10 мин.

Инструкция: «Если вы найдете оранжевые очки, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в оранжевый цвет. Расскажите, пожалуйста, о...

ТРЕНИНГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «... ЗАТО ТЫ»

Цель упражнения: создание положительной атмосферы в группе, а также оно может служить прекрасным завершением тренинга.

Оборудование: листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных.

Ход упражнения:

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

6. Практические упражнения “Осваиваем саморегуляцию”

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием (слайд №11).

1. Упражнение “Улыбка”(слайд №12)

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно, но должна быть улыбка.

Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

2. Упражнение “Мышечная энергия”(слайд №13)

Релаксация способна улучшить состояние человека. Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритма мозга. Чтобы релаксационные упражнения, были более эффективными, следует запомнить три правила:

Перед тем, как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.

Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление - быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.

Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление - на выдохе.

3. Упражнение “Маска гнева”

Алгоритм релаксации мышц может быть следующим. (слайд № 14)

Инструкция: Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

4. Упражнение “Мобилизующие силы”

Инструкция: Стоя или сидя. Выдохнуть из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох- такой же продолжительный как вдох. Затем постепенно увеличиваем фазу вдоха. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, а в скобках заключена пауза (задержка дыхания), затем - фаза выдоха. (слайд № 15)

5. Упражнение “Звуковая гимнастика”

Инструкция: Стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки (слайд № 16)

6. Упражнение “Похвалилки”

Инструкция: Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять:

“В моей жизни случается только хорошее” (слайд № 17)

7. Упражнение Диафрагмальное дыхание (дыхание животом)

Участники располагаются в креслах лежа.

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Естественная функция дыхания сама по себе не требует улучшений. Диафрагмальное дыхание призвано освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек.

Дыхание связано с состоянием тела: при расслабленности и покое дыхание свободное; при сильном возбуждении дыхание быстрое, интенсивное. При состоянии напряжения дыхание становится поверхностным. Глубокое дыхание успокаивает тело. [3]

Инструкция.

Лягте так, чтобы найти удобное положение для головы и туловища. Одну руку положите на живот. Вдохните воздух через нос и «опустите» его в живот. Живот при этом надувается. Задержите дыхание. Затем медленно выдыхайте через нос, втягивая живот. При полном выдохе живот должен стать плоским.

8. Упражнение «Аутогенная тренировка»

(звучит релаксационная музыка)

Аутогенная тренировка (АТ)– это самовнушение в состоянии релаксации. Создателем этого метода является И. Шульц. Аутогенная тренировка способствует снижению эмоционального напряжения, чувства тревоги

дискомфорта. Под влиянием АТ улучшается настроение, нормализуется сон, происходит активизация организма и личности.

С помощью АТ можно решать задачи укрепления воли, коррекции некоторых неадекватных форм поведения, мобилизации ресурсов человека, отдыха и восстановления сил за короткое время.

Инструкция.

1. Сделайте глубокий вдох, спокойный выдох, закройте глаза. Дышите легко, спокойно, свободно.

АТ нужно начинать с концентрации внимания, т.е. сосредоточиться на себе, своих ощущениях. Формулы самовнушения повторяются мысленно по несколько раз. Формулы должны быть позитивными, в первом лице, без частицы «не», состоять из 5-7 коротких, логически завершенных предложений. Формулы цели в АТ должны начинаться и заканчиваться вызыванием чувства спокойствия. Нельзя резко выходить из состояния аутогенного погружения. Мобилизация должна быть энергичной, но не быстрой и резкой.

9. А теперь хочу вам предложить Релаксацию «Погружение в детство» Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Ваши руки лежат совершенно спокойно. Ваши ступни расслаблены. Ваши руки и ноги становятся совершенно спокойными. Напряжение уменьшается. Все ваше тело отдыхает... Вы можете, услышать посторонние звуки, но они не должны тревожить вас. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку, а в ладонке у него конфета – ваша любимая, вы ее разворачиваете и делите пополам. Вместе, держась за руки, вы идете дальше и вместе смеетесь... А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

Все вы сейчас испытали разные чувства: радости, приятного волнения, легкой грусти и ...

Чтобы завершить релаксацию, поднимите, пожалуйста руки, вдохните полной грудью, а теперь слегка наклонитесь влево и левой рукой достаньте под сиденьем стула сюрприз.

(Заранее под сиденье стула скотчем прикрепляется конфетка).

Рефлексия.

Чувствуете, как мы наполняемся позитивом и хорошим настроением? А дома это нужно делать перед зеркалом и уверенно, с улыбкой каждое утро себе

напоминать, какая я неповторимая, неотразимая, успешная, уверенная в себе, и у меня **ОБЯЗАТЕЛЬНО** все получится!

А закончить я хочу такими словами: «Пока мы были недовольны жизнью — она закончилась».

После подобного мероприятия можно всем участникам раздать памятки с полезными советами по профилактике профессионального выгорания.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

10. Благодарю всех за работу!

Пожелание:

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

Ф.И.О. _____

Экспресс-оценка «выгорания»

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».

Количество положительных ответов подсчитайте

1	2	3	4
1	Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен	да	нет
2	Если бы у меня бала возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
3	Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры	да	нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики)	да	нет
5	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	да	нет
6	Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно	да	нет
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	да	нет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	да	нет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется и послать ее ко всем чертям	да	нет
10	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое	да	нет

Оценка результатов

балл- синдром выгорания вам не грозит

2-6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел

7-9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, поменять стиль жизни.

10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.

ТЕСТ «НУЖНО ЛИ ВАМ УЧИТЬСЯ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ»

(по А.И. Ташевой, 2000)

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов.

1. Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли Вам чувствовать, что Вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли Вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли Вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли Вы иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда Вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли Вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у Вас не остается времени на себя?

**БУРЯК
ЮРИЙ
ПАВЛОВИЧ**

Подписан: БУРЯК ЮРИЙ ПАВЛОВИЧ
DN: ИИН=234701284232, СНИЛС=00355323403,
E=mbousov17@yandex.ru, C=RU, S=Краснодарский край,
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
А.А. КОНДАКОВА, G=ЮРИЙ ПАВЛОВИЧ, SN=БУРЯК,
CN=БУРЯК ЮРИЙ ПАВЛОВИЧ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-10-22 09:20:52
Foxit Reader Версия: 9.7.2