

# Как предупредить эмоциональное выгорание в условиях новой реальности ?

1. Плюсы и минусы удаленки
2. Сущность понятия «эмоциональное выгорание»
3. Симптомы и причины эмоционального выгорания
4. Эмоциональный интеллект и выгорание
5. Профилактика выгорания



# 1. Плюсы и минусы удаленки

# Плюсы и минусы отдаленки

- Доступность
- Гибкость
- Массовость
- Экономия денег
- Экономия времени
- Возможности для людей с инклюзией
- Использование интерактива
- Безопасность

- Невозможность практических занятий
- Проблемы с коммуникацией
- Отсутствие «живого» контакта
- Увеличение нагрузки
- Отсутствие контроля
- Сужение кругозора

# «Плюсы» и «минусы» дистанционного обучения

- Удобство планирования времени;
- Личная заинтересованность в получении образования;
- удобство места обучения;
- разнообразие и большой объем доступных информационных ресурсов;
- широкое использование компьютерных и телекоммуникационных технологий в доставке учебных материалов

- у слушателей возникает соблазн отложить работу до лучших времен;
- сложность встраивания мотивационных компонентов (которые должны постоянно поддерживать высокий уровень интереса к процессу) обучения в дистанционные формы;
- отсутствие навыков самоорганизации учебной деятельности вне прямого контакта с преподавателем;
- временные ограничения;
- вопрос доступности их для слушателя в условиях цифрового неравенства

*Дистанционное обучение дает возможности лично-ориентированного обучения, выстраивания индивидуальной образовательной траектории, субъект-субъектного взаимодействия участников образовательного процесса.*

## 2. Сущность понятия эмоциональное выгорание

Синдром  
эмоционального  
выгорания.  
Что делать чтобы  
не «сгореть»  
на работе?



## Кто ввел понятие СЭВ ?

### СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



- В начале 70-х гг. Герберт Фрейденбергер впервые употребил словосочетание «психологическое выгорание» (англ. *burnout* – выгорание).
- 1974 г. - книга *Burnout: The High Cost of High Achievement* («Выгорание: высокая цена высоких достижений»).

# Синдром выгорания

- представляет собой процесс **постепенной утраты** эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и **снижения удовлетворения** исполнением работы.



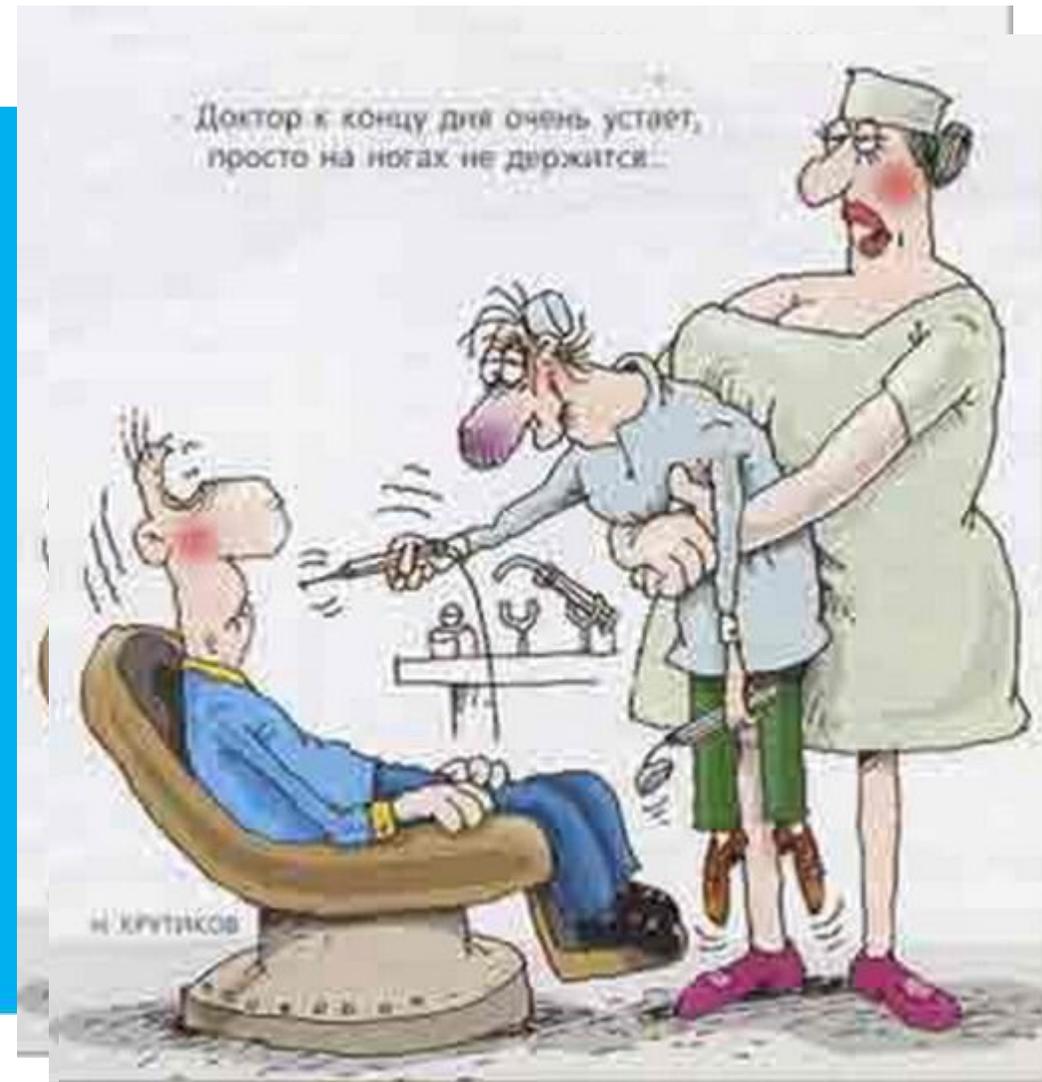
## чем вызван синдром профессионального выгорания?



# Фазы эмоционального выгорания

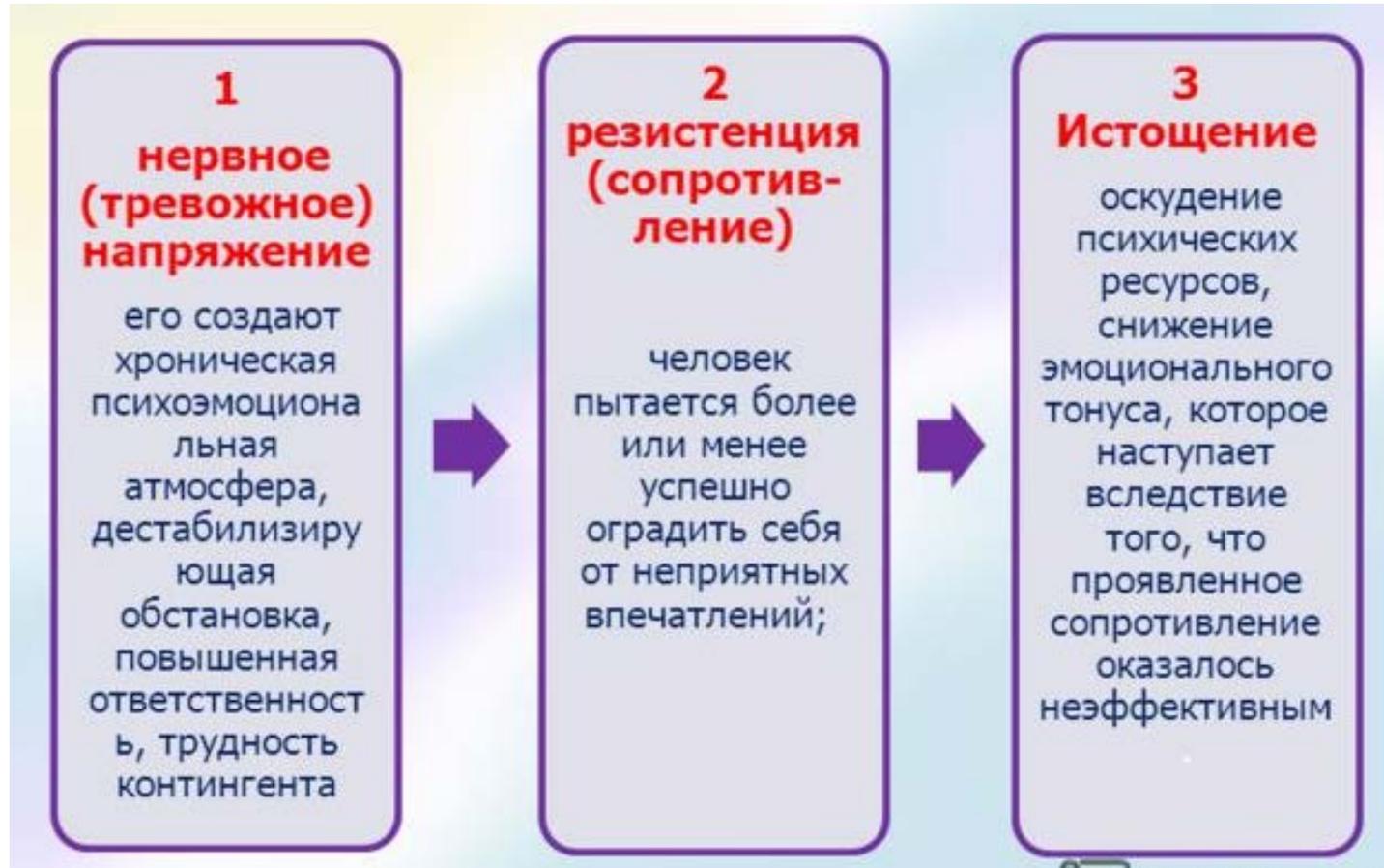
## Фазы эмоционального выгорания

- **Фаза напряжения.** Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.
- **Фаза резистенции** (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.
- **Фаза истощения.** Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.



- **Этапы профессионального выгорания**
- **Сначала** симптомы выгорания проявляются в **повышенной утомляемости и сонливости, снижении концентрации внимания, ухудшении памяти.** В работе это приводит к мелким ошибкам, невнимательности, легкой напряженности.
- На **втором этапе** появляются психосоматические симптомы в виде **бессонницы, хронических головных болей, гастрита, проблем с давлением** и так далее. Человек почти всегда раздражен, становится замкнутым и необщительным, может грубить клиентам и конфликтовать с коллегами. У него пропадает мотивация и заинтересованность в работе.
- На **третьем этапе** человек становится апатичным, у него **полностью пропадает интерес к работе и жизни в целом, нет целей на будущее.**

# Стадии СЭВ



**1 стадия.** Поведение характеризуется на уровне произвольного: провалы в памяти, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий.

**2 стадия.** Снижение интереса к работе, потребности в общении. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, расширение сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей.

**3 стадия.** Полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил.

На второй стадии выгорания основными становятся следующие эмоциональные реакции:



Депрессия  
Агрессия

**Эмоциональное выгорание –  
не временное явление,**

**это истощение нервной системы,  
которое основано на нашем  
субъективном отношении к ситуации,  
к окружающему миру.**

**И пока это отношение не изменится,  
эмоциональное истощение и  
деформация личности будет  
прогрессировать.**

**Помните: если хронический стресс, связанный с работой продолжается более 3-6 месяцев — это говорит об эмоциональном выгорании.**

Важно замечать и устранять причины профессионального выгорания заранее. Но, как правило, тревогу начинают бить уже тогда, когда в работе наблюдается заметный кризис.

Суть в том, что после затяжного эмоционального выгорания человеку приходится восстанавливаться очень долго, в среднем — около года. **И это — не та проблема, на которую стоит закрывать глаза коллегам, руководству и самому пострадавшему.**

# Какие типы людей предрасположены к СЭВ?

1. Педантичный (добросовестно, аккуратно в ущерб себе)
2. Демонстративный (быть первым)
3. Эмоциональный (чувствительны, впечатлительны)



## 3. Симптомы и причины эмоционального выгорания

# Какие симптомы СЭВ?

1. Поведенческие

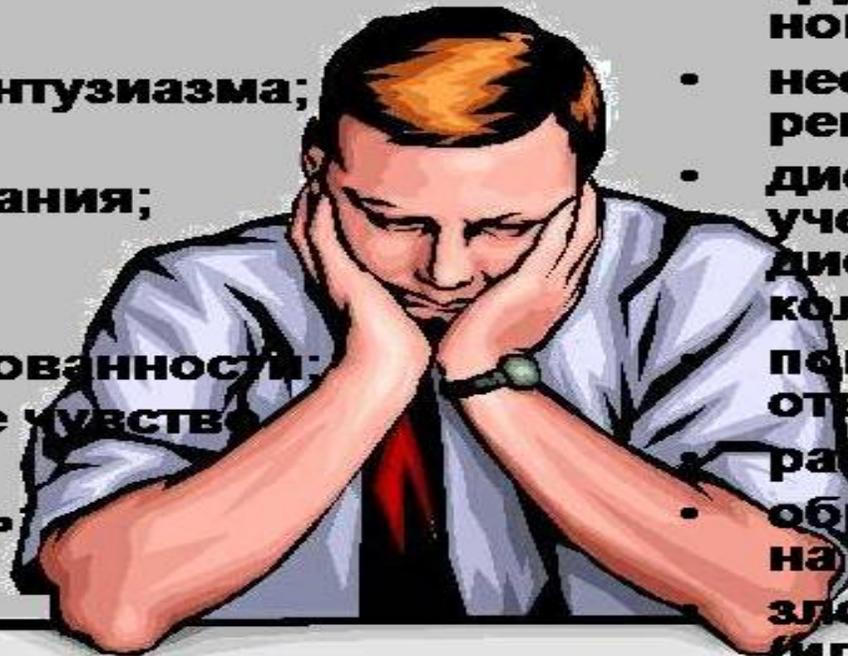
2. Психологические

3. Физические



# Поведенческие симптомы эмоционального выгорания

- работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;
- долгое нахождение на работе;
- поздно появляется на работе и рано уходит;
- берет работу на дом;
- чувство неосознанного беспокойства;
- чувство скуки;
- снижение уровня энтузиазма;
- чувство обиды;
- чувство разочарования;
- неуверенность;
- чувство вины;
- чувство не востребованности;
- легко возникающее чувство гнева;
- раздражительность;
- человек обращает внимание на детали;
- подозрительность;
- чувство всемогущества (власть над судьбой ученика);
- ригидность («застревание» на одном виде деятельности, трудности в адаптации к новой ситуации);
- неспособность принимать решения;
- дистанционирование от учеников и стремление к дистанционированию от коллег;
- повышенное чувство ответственности за учеников;
- растущее избегание;
- общая негативная установка на жизненные перспективы;
- злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками.



## Эмоции. Как наше тело выражает переполненную чашу терпения?

- Первым делом, наверное, красное лицо! Потому что чувства — как кашель: невозможно запретить человеку кашлять. Некоторое время он, конечно, сможет выдержать, но недолго.
- Головную боль — один из первых симптомов сильных невыраженных чувств.
- Бессонницу — она придет следом за головной болью, потому что мысли и невыраженные чувства отбирают у нас спокойный, восстанавливающий сон.
- Изменение кровяного давления — чувства тяжелым грузом давят на человека. Кровяное давление падает, не в силах вынести груз. Если организм все-таки будет бороться, кровяное давление возрастет.
- Боли в желудке, язвы — доказанный механизм проявления стресса от неосознанных, невыраженных, негативных чувств. Вы видели кого-нибудь, кто бы мучался язвой от счастья?

## *Физические признаки и симптомы эмоционального выгорания*

- ✓ Ощущение усталости и опустошённости большую часть времени;
- ✓ Снижение иммунитета и постоянно плохое самочувствие;
- ✓ Частые головные боли, боли в спине и мышцах;
- ✓ Изменение аппетита и привычек сна;
- ✓ Затрудненное дыхание, одышка;
- ✓ Тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание;
- ✓ Гипертензия (повышенное давление);
- ✓ Сердечные болезни



# Признаки СЭВ (Е.Малер)

- Истощение, усталость;
- Бессонница;
- Негативные установки;
- Пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- Увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- Уменьшение аппетита или переедание;
- Усиление агрессивности (раздражительность, гневливость, напряженность);
- Усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- Чувство вины

# Факторы СЭВ

- Среда
- Монотонная деятельность
- Работа с немотивированными клиентами
- Нехватка условий для самовыражения
- Работа без личностного роста
- Размытость целей, ценностей
- Заниженная самооценка



## Факторы риска развития «выгорания» (Л.В. Новикова)

### Социально-психологические:

- Переживание несправедливости
- Социальная незащищенность
- Неудовлетворенность работой
- Специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей)
- Оплата труда
- Возраст, стаж работы, уровень удовлетворенность работой
- Карьерные устремления
- Пол

# Причины СЭВ

- Близкие контакты с людьми
- Реакция на стресс (физиологические, аффективно-когнитивные, поведенческие)
- Слабая мотивация
- Склонность к интенсивному переживанию негативных обстоятельств
- Тревожные личности
- Люди без ресурсов и подпитки своевременной

Прессинг со стороны  
руководства

42%



Отсутствие уважения  
со стороны коллег  
или руководства

13%



Монотонная работа

35%



Стресс на работе

53%

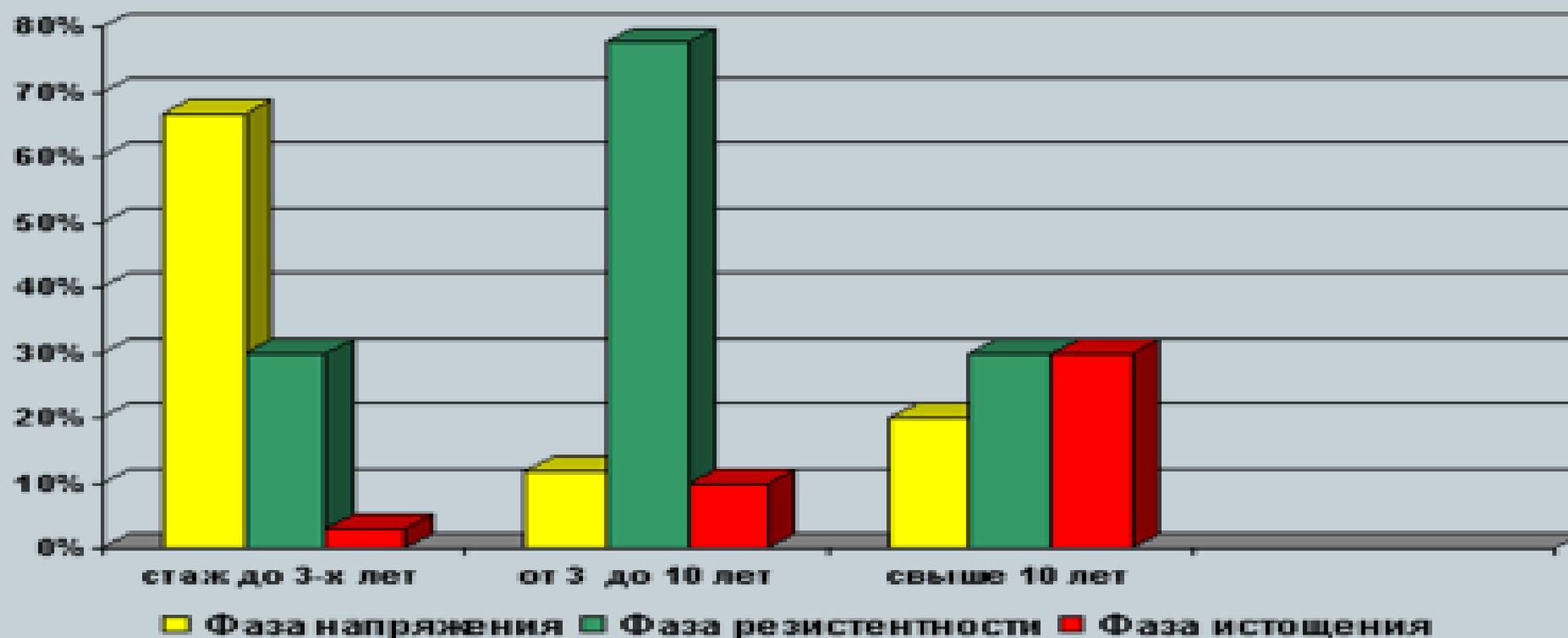
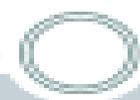


Длительность работы  
на одном месте

26%



## Фазы эмоционального выгорания в зависимости от стажа работы специалиста



## 4. Эмоциональный интеллект и эмоциональное выгорание

# Эмоциональный Интеллект?

## Что это?

- Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это умение управлять как своими эмоциями, так и эмоциями других людей
- Это способность видеть тонкие различия в эмоциях.



# Понятие «Эмоциональный интеллект» (ЭИ)

ЭИ - способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов (Джон Мейер и Питер Сэлоуэй)

**ЭИ** — способность человека распознавать эмоции, **понимать** намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность **управлять** своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач<sup>[1]</sup>.  
Относится к гибким навыкам (Википедия).

**ЭИ** - способность правильно истолковывать обстановку и оказывать на неё влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным (С. Дж. Стейна и Говарда Бука)

# Уровни ЭИ

- Первый уровень развития – способность выражать эмоции. Усвоение и понимание четко выраженных на лице эмоций, например, боли и радости. Постепенно формируется умение отличать истинные эмоции от ложных, например, дежурную улыбку от искренней. Еще позднее человек способен отличать эмоции, вызванные объектами или направленные на них (генерализация эмоций).
- Второй уровень – оценка эмоций. Индивид способен сравнивать эмоции друг с другом и с теми понятиями и представлениями, которые у него имеются. Так мы учимся описывать, на что похожи эмоции в отношении звука, цвета или вкуса. Это позволяет говорить на разных «языках», например, музыкант, подобрав нужные слова, абстракции и четко осознав собственные ощущения, способен «языком повара» передать свои эмоции.
- Третий этап – рассуждение над эмоциями и их использование в рассуждениях. Это период понимания эмоций. Анализируются особенности получения эмоций, ситуации их происхождения. Например, приходит понимание, что источник гнева – несправедливость, за страхом следует облегчение, а злость на самом деле может оказаться стыдом. Кроме происхождения и специфики эмоций личность учится понимать динамику человеческих чувств.
- Самый высокий уровень, четвертый – управление эмоциями. Это ступень саморегуляции и управления эмоциями других людей. Знание, как нейтрализовать гнев или умение успокоить другого человека, способность превратить страх в радость приходит на этом уровне.

• Джон Мейер и Питер Сэлоуэй в 1992 г придумали термин ЭИ и начали исследовательскую программу по измерению ЭИ

Распознавание (идентификация, восприятие) эмоций - распознавание эмоциональных сигналов с помощью выражения лица и других коммуникативных каналов

Использование эмоций - умение грамотно направить эмоции на стимулирование умственной деятельности и решение задач, преодоление негативных переживаний для рационального обдумывания, устранения проблемы и принятия решения

Дж. Майер, П. Саловей и Д. Карузо выделили четыре компонента эмоционального интеллекта, которые были названы «ветвями»

Управление эмоциями - регулирование реакций в ответ на эмоциональные стимулы в рамках конкретной ситуации или задачи

Анализ и понимание эмоций - понимание информации, кот. несут эмоции, причины возникновения эмоций, как эмоциональные состояние меняются со временем, как эмоции взаимодействуют между собой и развиваются в процессе взаимоотношений, определение влияния эмоций на результат

Mayer J.D.



Salovey P.

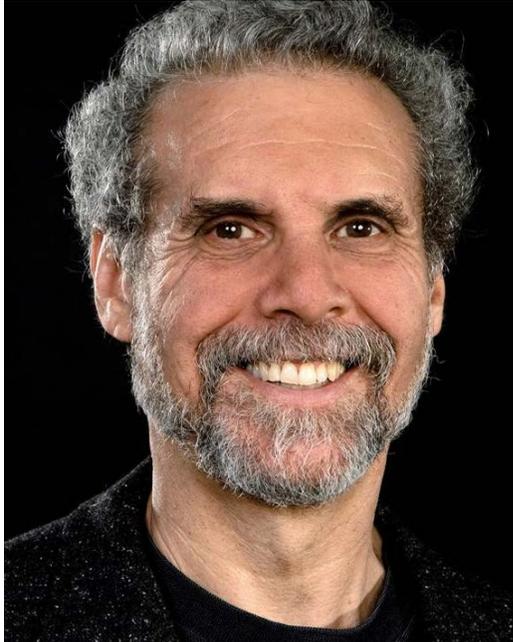


# Модель ЭИ состоит из пяти компонентов (Дэниел Гоулмен)



1. **Самосознание** — способность чувствовать свои эмоции, понимать, откуда они берутся, какие ситуации влияют на их происхождение. Также очень важно осознавать свои ценности, сильные и слабые стороны: жизненные цели, самооценка, чувство юмора, преобладание тех или иных настроений.
2. **Самоконтроль** — умение обуздать эмоции, направить их в нужное русло. Способность адаптироваться под новые условия, открывать свои чувства окружающим.
3. **Самотивация** — умение двигаться к своей цели ради факта её достижения, при этом получая от процесса положительные эмоции.
4. **Эмпатия** — способность понимать чувства других. Распознавание настроения, эмоционального фона человека по различным признакам. Также к эмпатии относится умение сопереживать, «примерять» на себя чужие чувства.
5. **Навык социальных взаимодействий** — управление эмоциями других людей для получения желанных результатов, правильное выстраивание отношений.

## Суть и модель ЭИ (Дэниел Гоулмен)



- Дэниел Гоулмен, работая с лидерами компаний, обнаружил, что EQ оказывает гораздо большее влияние на потенциал успеха личности (85%), чем умственный интеллект (15%).
- От того, насколько он умеет их понимать и распознавать, зависит его успех: на работе, в семейной жизни, в отношениях с людьми.

ЭИ — совокупность качеств человека, которые отвечают за его самомотивацию, контроль собственных эмоций, понимание и управление эмоциями других людей.

# Роль ЭИ в жизни



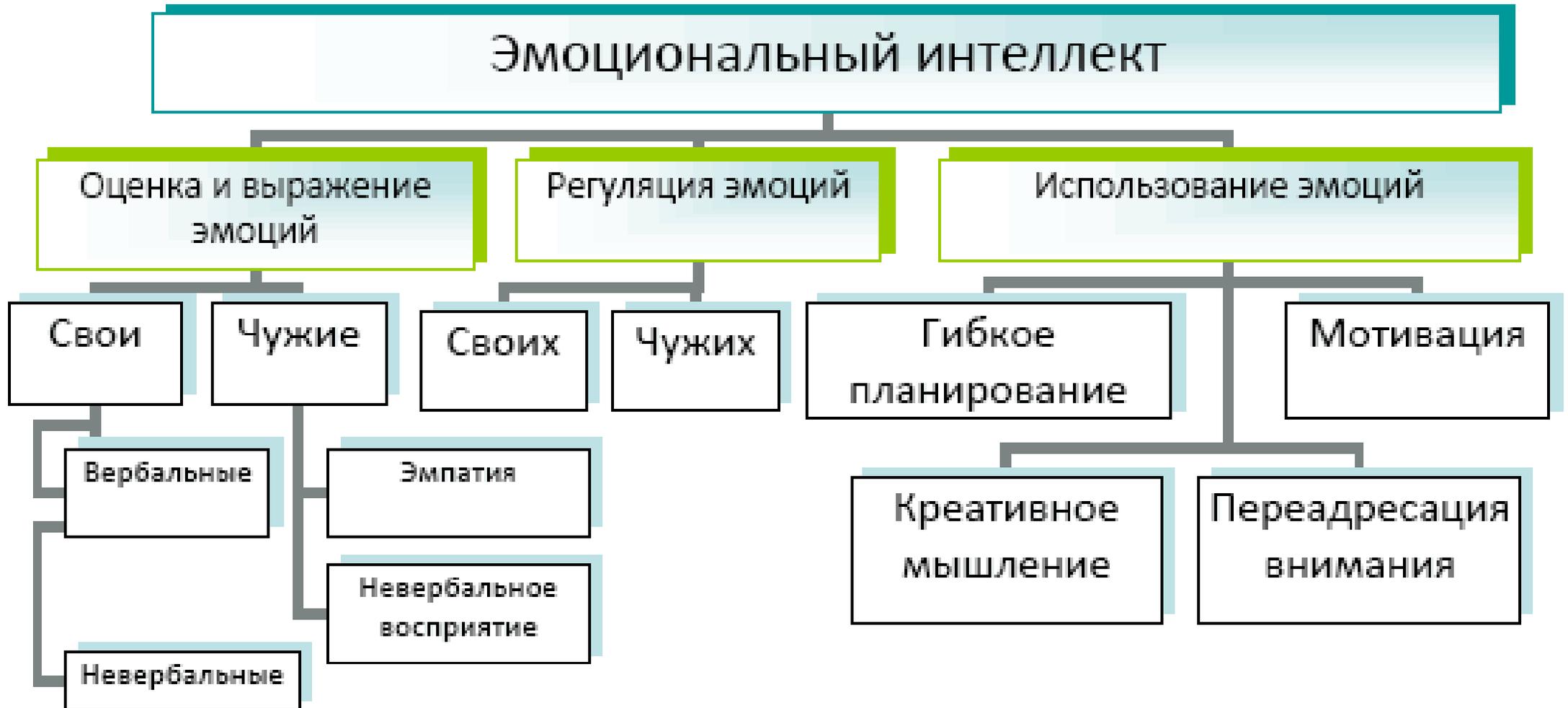
- В XX веке психолог **Ричард Лазарус** пришел к выводу, что эмоции участвуют в процессе познания и оценки всего, что с нами происходит.

Эмоциональный интеллект направлен в будущее — как, кстати, и интеллект рациональный. Хотите сделать так, чтобы недоверие или неприязнь к вам сменились на любопытство? Значит, вы должны делать не то, что вам подсказывают эмоции, а то, что приведет к желаемому результату».

## **Пересматривайте свои убеждения**

Чувства формируются уже после того, как мы оценили событие. Это может происходить молниеносно, потому что есть привычка думать и чувствовать определенным образом. А она формируется убеждениями.

# Эффективное взаимодействие самим собой



# Структура и модели ЭИ



# Что необходимо делать – для развития эмоционального интеллекта?

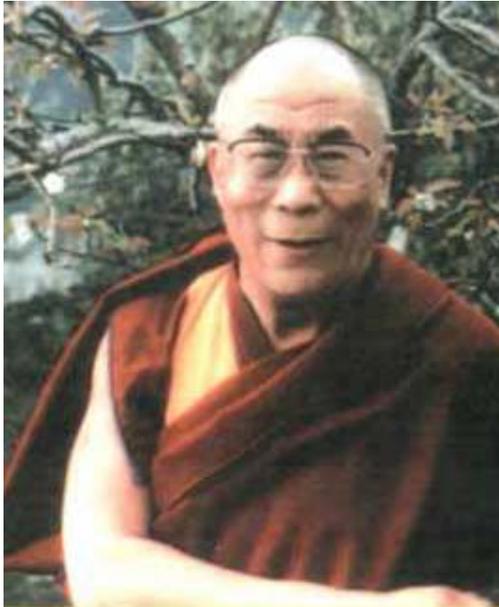
- Будьте искренними перед собой и с другими людьми.
- Не подавляйте эмоции – научитесь их принять, пережить, осознать, и отпустить (не заикливаться на какой-либо эмоции)
- Развивайте эмоциональные реакции – переживайте происходящее – и при этом рефлекслируйте
- Осознавайте что и почему это с вами происходит - называйте эти ощущения – честно давайте имена своим ощущениям
- Старайтесь чувствовать состояния других людей и старайтесь понять эти ощущения. Сопереживайте.
- Говорите о своих эмоциях – давайте обратную связь людям, которые вызывают у вас эти эмоции
- Слушайте других **АКТИВНО** – т.е. будьте полностью вовлечены в процесс коммуникации
- Слушайте **ГЛАЗАМИ** – научитесь читать язык тела

# Несколько заблуждений или неправильное понимание эмоционального интеллекта.

- Во-первых, эмоциональный интеллект не подразумевает «скромность и тактичность». Хотя в определенные стратегические моменты, возможно, придется быть человеком не «любезным», прямо обрушивающим на собеседников нелюбезную, но очевидную правду, знания которой они избегали.
- Во-вторых, эмоциональный интеллект вовсе не предполагает, что можно то и дело давать волю чувствам, а попросту говоря – распоясываться. Наоборот, *он означает умение управлять своими чувствами таким образом, чтобы выразить их в подходящий момент и с пользой, давая людям возможность спокойно работать вместе для достижения общих целей.*

## 5. Профилактика эмоционального выгорания

# Далай - Лама



- Многие человеческие страдания берут свое начало в деструктивных эмоциях.
- Так, ненависть порождает насилие, а вожделение питает пагубные привычки.
- И если мы равнодушны к судьбе ближнего, то одна из наших первоочередных задач — уменьшить цену, которую человечеству приходится платить за такие неуправляемые эмоции.

- В первом веке до нашей эры **Публиус Сирус** отмечал: «Управляй своими эмоциями, иначе твои эмоции будут управлять тобой». И многие психологические исследования свидетельствуют, что если *не сформирована эмоциональная культура, то она отражается на социальных умениях и проблемах в поведении.*
- **М.А. Брэккетт, Р.Уорнер и Дж. Боско** выявили, что отсутствие эмоциональной культуры *повышала конфликтность у человека.* Повышался уровень девиации, агрессивное поведение, жестокость, и чаще всего возникало зависимое поведение, антисоциальное, что сказывалось впоследствии на рациональном контроле.
- По данным **Д. Свифт** низкий уровень эмоционального интеллекта способствует *росту психологической агрессии* (оскорблениями и эмоциональными травмами).
- **Э.Л. Носенко и Н.В. Ковригой** доказали, *что интенсивность и частота стрессовых реакций человека зависит от уровня сформированности его эмоционального интеллекта.* Если не сформирован, то меньшая вероятность адаптации и стрессоустойчивости человека.
- **А.Г. Гладких** эмоциональный интеллект связывала с эмоциональной культурой или культурой выражения чувств и с внешним контролем и если они не были достаточно сформированы, то человек был менее адаптирован, нежели тот, кто ею владел, они были склонны руководствоваться в своём поведении интернальными, а не навязанными извне ценностями.

# Признаки высокого уровня эмоционального интеллекта

Вот, в какой список можно выделить качества человека, имеющий высокий EQ-уровень:

- ✓ Интерес к людям, желание наблюдать за поведением других, понимать их поступки и характеры.
- ✓ Умение «читать» жесты и мимику.
- ✓ Доверие своей интуиции. Отсутствие боязни иногда следовать за внутренним голосом.
- ✓ Желание знакомиться. Принятие других такими, какими они являются.
- ✓ Адекватное оценивание своих сильных и слабых сторон. Тяга к самосовершенствованию.
- ✓ Точное понимание своих чувств. Если человек расстроен – он знает причину своего состояния.
- ✓ Умение находить время для оказания помощи другим людям.
- ✓ Способность моментально «вычислять» эмоции других людей. Она помогает быстро скорректировать свое поведение по отношению к ним.
- ✓ Умение замечать то, что происходит вокруг.



- Буддистская психология предлагает
- три основных способа контроля деструктивных эмоций:

**Не расстраивайтесь  
по поводу людей  
или ситуаций:  
они бессильны  
без вашей реакции.**

**Будда**



- Использование противоядия: нейтрализация деструктивной эмоции при помощи соответствующей конструктивной эмоции (так, противоядиями гнева и ненависти являются терпимость и толерантность, жестокости – сострадание, зависти – эмпатическая радость, влечения и отвращения – невозмутимость). Для того, чтобы генерировать позитивные эмоции, нужно «поменяться местами» (идентифицироваться) с другими людьми и развивать в себе базовое чувство глубокого милосердия к людям. Кстати, культивирование сострадания не может рассматриваться только как некая «жертва» по отношению к ближнему: оно крайне выгодно самому страдающему, поскольку вызывает прилив внутренней силы и действует как транквилизатор. Таким образом, акт заботы о других людях способствует благополучию внутри себя.
- постижение пустоты их природы. Медитация позволяет увидеть, что такие эмоции не имеют плотности, они не наполнены весомым содержанием. Этот способ позволяет человеку развеять впечатление о кажущейся силе деструктивных эмоций.
- Трансформация негативных эмоций с тем, чтобы использовать их как катализатор, для освобождения от негативного влияния. Данный способ можно сравнить с действиями человека, упавшего в море: для того, чтобы плыть вперёд и добраться до берега, он использует выталкивающую силу волн.

## Организационные факторы, негативно влияющие на эмоциональное состояние:

- рабочие нагрузки выше нормы постоянных возможностей;
- **недостаток поддержки со стороны коллектива и руководителя;**
- неоцененность затраченных усилий и отсутствие вознаграждения;
- расплывчатые требования и критерии оценки работы;
- отсутствие перспектив;
- **отсутствие отпусков и выходных, работа 24/7.**

Если вы наблюдаете три и более пункта у себя или своего сотрудника — это повод срочно обратить внимание на проблему и открыто поговорить:

- постоянная усталость;
- раздражительность;
- ненависть к окружающим (коллегам и клиентам);
- равнодушие ;
- нежелание развиваться в профессии;
- апатия, отсутствие хобби;
- чувство бессмысленности своего труда;

- Результаты многих исследований показывают, как эмоциональный стиль руководителя *влияет на эмоциональный климат в коллективе*.
- Если эмоциональный климат положительный, то прибыли растут, потому что люди стараются работать как можно лучше.
- Если люди не любят своего руководителя, если на работе они чувствуют себя плохо, то это вредит компании, потому что *люди делают только то, что им положено*, — но не больше.
- Руководители, которые придерживаются позитивного стиля работы, *вдохновляют людей*. Они не просто напоминают работникам о необходимости работать лучше, а умеют так сформулировать цели и задачи предприятия, чтобы работники *прониклись их значимостью и осознавали собственную ответственность*. Такие руководители *создают позитивный климат в коллективе и добиваются потрясающих результатов*.
- Позитивных результатов добиваются и те руководители, которые не жалеют времени на гармонизацию отношений между своими подчиненными и *стремятся узнать их как можно лучше*.
- Руководители, которые опираются на коллектив, которые *принимают решения только после того, как выслушают мнение подчиненных*, также добиваются неплохих успехов в работе.

## Несколько рекомендаций для руководителя:

### Как не дать «разгореться пожару» в вашем коллективе

- Важный тезис: **Выгорание возникает либо на фоне повышенных нагрузок, либо на фоне чрезмерных требований.**
- Давайте начнем с повышенных нагрузок. В одних коллективах работа в режиме аврала — норма, необходимость. И тем не менее и в таких условиях можно принять меры, чтоб снизить воздействие стрессовых факторов на коллектив. А именно:
  - **Регламентировать перерывы** в течение дня.
  - По возможности прописать между сотрудниками и руководством было четкое согласование функций. Конечно, все прописать не удастся, но какие то ориентиры по принятию решений должны быть.
  - **Максимально устранить конкуренцию** в коллективе, сравнение сотрудников между собой.
  - **Свести к минимуму** бюрократические моменты внутри организации.

- **Руководителю , если вы столкнулись с выгоранием сотрудника на дистанционной работе**

1. **устраните стрессоры** — если ваш сотрудник работает 18 часов в сутки или в слишком жестких бюрократических процессах, то маловероятно, что он будет счастлив;

2. **выявите ожидания** от профессии и работе в текущей команде, вместе составьте план достижения целей;

3. **менторство и помощь в выходе** стрессовых ситуаций — как правило, контроль работы в течении 2-4 недель в виде 2-3 статусов в неделю решает эту задачу;

4. если есть возможность, то дайте **отдых на 3-4 дня** и обязательно проговорите, чтобы он был без гаджетов - за этот период организм и эмоциональное состояние восстанавливается;

5. обсудите **личный план развития** на ближайшие пару лет — возможно, что переработки сильно влияют на другие сферы жизни;

6. **снижение и устранение** страха рецидива — в сложной форме эмоциональное выгорание может давать психосоматику и проявляться в виде болезней, поэтому совершенно точно с данным сотрудником нужно держать руку на пульсе;

7. обсудите **план преодоления** подобного состояния, чтобы больше его не случилось;

8. конечно, напомните сотруднику о других сферах жизни, здоровом сне, своевременном питании и регулярных занятиях спортом.

• В отношении требований — они должны быть ясны.

Поэтому здесь можно порекомендовать:

- Иметь четкую должностную инструкцию для каждой должности — понятный функционал и разделение зон ответственности между сотрудниками.
- Иметь прописанные и обозначенные критерии оценки работы.
- Важна прозрачная система поощрений и наказаний.
- Для вновь приходящих сотрудников имеет смысл содействовать их адаптации (ведь эти кадры тоже находятся в зоне риска).
- Постоянно давать сотрудникам обратную связь, ведь чувство сопричастности к коллективу, признание его заслуг важно каждому.
- Регулярно проводить планерки для возможностей обсуждения с коллегами текущих задач и «корректировки курса»
- Улучшение внешних условий труда способствует плодотворной работе вашего коллектива. Не верите? Попробуйте применить хоть пару рекомендаций!
- *А «лечение» сотрудников от «вируса выгорания» - это их дело. Если вы создали все условия — вы свою миссию по профилактике выполнили!*

**Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов  
(автор О.Л. Гончарова)**

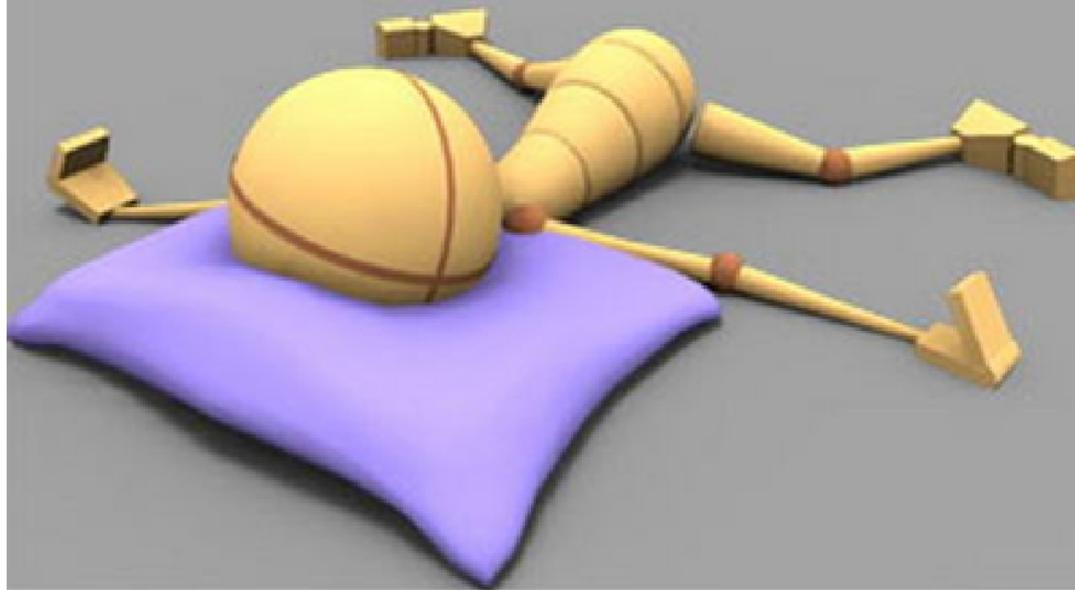
Инструкция: Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

Вопросы	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость					
2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение					
3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство					
4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность					
5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение					
6. Когда я прихожу с работы у меня не хватает сил на домашние дела					
7. После работы дома я очень раздражительна					
8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой					
9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу					
10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье					

- **Обработка и интерпретация результатов.** Ответы на каждый вопрос оцениваются по балльной шкале:
- «очень часто» – 4 балла;
- «часто» – 3 балла;
- «иногда» – 2 балла;
- «редко» – 1 балл;
- «никогда» – 0 баллов.
- Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.
- *Оценка результатов:*
- суммарный показатель до 10 баллов – *низкий показатель эмоционального выгорания;*
- суммарный показатель от 11 до 20 – *средний показатель эмоционального выгорания;*
- суммарный показатель от 21 и более баллов – *высокий показатель эмоционального выгорания.*

# Как помочь себе при СЭВ?

Как бороться с первыми признаками  
«профессионального выгорания»?



# Что делать, чтобы не «сгореть»?

- Будьте внимательны к себе. Отмечайте, что вызывает дискомфорт и быструю усталость, а что помогает восстановиться.
- Определяйте краткосрочные цели и стремитесь к ним.
- Хватит искать в работе счастье или утешение. Работа - не убежище, наслаждайтесь самим ее процессом.
- Больше посвящайте времени себе. Вы имеете право и на частную жизнь!
- Если коллега слезно просит сделать за него работу, подумайте, может быть, он все же справится сам?
- Избегайте ненужной конкуренции, ведь иногда участие важнее победы.
- Воспринимайте внешние факторы, на которые вы не можете повлиять, как погоду. На дождь раздражаться глупо.
- Многие проблемы усугубляются из-за того, что современный человек слишком много живет в «голове», заикливаясь на мысленном процессе. Йога, танцы или массаж – прекрасный способ «переселиться» обратно в тело и не дать себе засохнуть.

# Что делать, если у вас СЭВ?

- 1. Признать, что признаки эмоционального выгорания у вас есть.
- 2. Принять личную ответственность за свое психическое состояние и физическое здоровье.
- 3. Переоценить свои возможности, жизненные ценности и цели.
- 4. Начинать действовать.

## **Как бороться с выгоранием на работе?**

Конечно, самым верным решением будет взять длительный отдых и полностью восстановить свои силы. Но если вы не можете не работать, создайте для себя более снисходительны условия — научитесь отказывать, делегировать, отстаивать свое право на отдых и личное время. **Не загоняйте себя.**

**Берите на себя ответственность за свое физическое и эмоциональное состояние.**

Спрашивайте себя:

- “Как я себя сейчас чувствую?”
- “Чего мне хочется (сейчас, в будущем)?”
- “Есть ли у меня сейчас силы на этот объем работы?”

Отвечайте честно, от этого напрямую зависит ваше состояние и то, каким оно будет завтра.

## Практика

Рекомендуем вам время от времени проводить **терапевтическую технику осознанности**. Она поможет вам быть в настоящем моменте, ощущать себя, свои потребности и понимать свои истинные желания.

- Прислушивайтесь к себе и тому, что происходит вокруг.
- Старайтесь замечать смену дня и ночи, погоды, времен года.
- Старайтесь ощущать вкус пищи. Раскладывайте её на отдельные ингредиенты. Тренируйте чувствительность своих рецепторов.
- Уделяйте все меньше времени гаджетам, а все больше — прогулкам, отдыху, спорту, беседе с друзьями или близкими.
- Слушайте свое тело — как вы себя чувствуете, где вам болит, чего вы хотите прямо сейчас.
- Постарайтесь не быть идеальным во всем — позволяйте себе и людям вокруг вас проявлять любые эмоции, в частности злость или слезы.

- придерживайтесь следующих правил на дистанционной работе и постарайтесь донести до команды важность этих действий:
- **расстановка приоритетов**: ежедневно планируйте дела по важности и срочности, действуйте точно по графику с перерывами на отдых;
- **дыхательные практики** (держите внимание на выдохе, вдох произойдет автоматически), а еще считайте минимум до 10 на выдохе;
- зарядка, физическая разминка днем и, конечно, важно давать отдых глазам;
- **самомассаж лица**: помогает быстро снять напряжение и вернуть ресурсное состояние;
- **уберите лишний шум**: телевизор, музыка и тд;
- **медитации или просто 15-минутный сон**: это быстро придаст силы, но для очевидных результатов необходимо делать ежедневно на протяжении двух недель.



## На работе:

- перестать постоянно пытаться нести ответственность и за себя, и «за того парня»



Умение говорить «Нет»

## На работе:

- постараться внести разнообразие в свою работу, новые увлекательные проекты, их реализацию



## • Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми (рецепты В. В. Бойко)

- 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.
- Энергию недовольства **направлять на дела**, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.
- **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.
- **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.
- Организовать свою работу так, чтобы **исключить ненужные и раздражающие факторы**.
- Просьбы, советы, требования, обращенные к кому–либо, **следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись**, что партнер в состоянии их воспринять.
- **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.
- **Не вспоминать на работе о неприятностях** личной жизни и не обсуждать их с коллегами.
- **Дольше и чаще общаться с людьми**, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.
- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.
- **Использовать техники снижения эмоционального напряжения**.

## • Рекомендации по профилактике эмоционального «выгорания».

- *Начните день с расслабляющего ритуала.* Вместо того, чтобы сразу после пробуждения вылезать из постели, попробуйте проводить сеанс, по крайней мере, пятнадцатиминутной медитации, делать лёгкие растягивающие упражнения, или читать что-то, что вас вдохновляет.
- *Начните питаться здоровой пищей, займитесь спортом и примите здоровые привычки сна.* Правильное питание, регулярные занятия физической зарядкой, достаточный отдых позволит вам получить массу энергии, сделает вас более гибким для решения ежедневных задач и обязанностей.
- *Установите границы.* Не перенапрягайте себя. Научитесь говорить «нет» в ответ на просьбы, которые отнимают у вас время и которые вам выполнять совершенно не хочется. Если вы находите это трудным, напомните себе, что один ответ нет, на нежеланную просьбу, освобождает время для того, чтобы сказать «да» чему-то более важному и более желанному.
- *Создайте ежедневный отдых от технологий.* Установите время на каждый день, когда вы можете полностью отдохнуть от техники. Уберите ваш ноутбук, выключите телефон, перестаньте проверять электронную почту. Скройте от этой вечно шумящей и испускающей электромагнитные волны техники.
- *Питайтесь свою творческую сторону.* Творчество является мощным противоядием от выгорания. Попробуйте что-то новое, начните забавный проект или возобновите любимое хобби. Выберите мероприятие, которое не имеет ничего общего с работой.

# Саморегуляция психического состояния

## Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном-отвлечение;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц- физич.нагрузки переключают эмоции ;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов или молитв;
- выказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



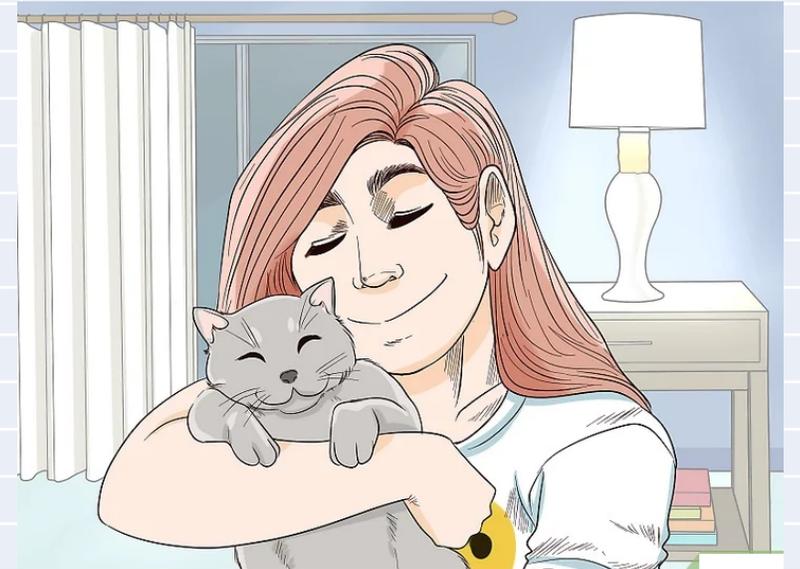
# С. Л. Рубинштейн



- «*Настроение человека, существенно зависит от его индивидуальных характерологических особенностей,*
- *в частности от того, как он относится к трудностям* склонен ли он их переоценивать и падать духом,
- *легко поддаваясь демобилизационным настроениям,*
- *либо перед лицом трудностей он, не склоняясь к их недооценке, питающей беспечное настроение, умеет сохранить бодрую уверенность в том, что он с ними справится»*

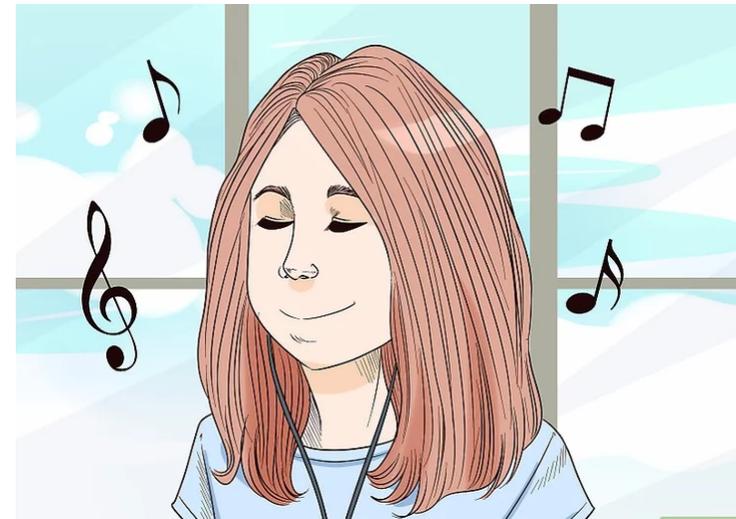
# ДНЕВНИК МОИХ ЧУВСТ

Мои чувства	Как их выражать?	Как их подавляю?	Результат
<i>гнев</i>	<i>Кричу, хожу назад вперед, ударяю, ломаю....</i>	<i>Сжимаю зубы, кулаки, молчу, хожу нервно.....</i>	<i>Долго не могу заснуть, не внимательный в своей работе, становлюсь грубым, бьюсь, обижаю.....</i>
радость			
нежность			
волнение			
восторг			
любовь			
отвращение			
грусть			
милость			
стыд			
безразличие			
злость			
страх			
зависть			
ненависть			
ревность			
вина			
обида			



# Ответственность за эмоции лежит на мне

- Мы сами выбираем, как реагировать на то или иное событие.
  - *Я сама принимаю решение — расстраиваться мне по пустякам или переключиться на более интересные события.*
  - *Сама решаю, с кем общаться, что читать и что смотреть.*

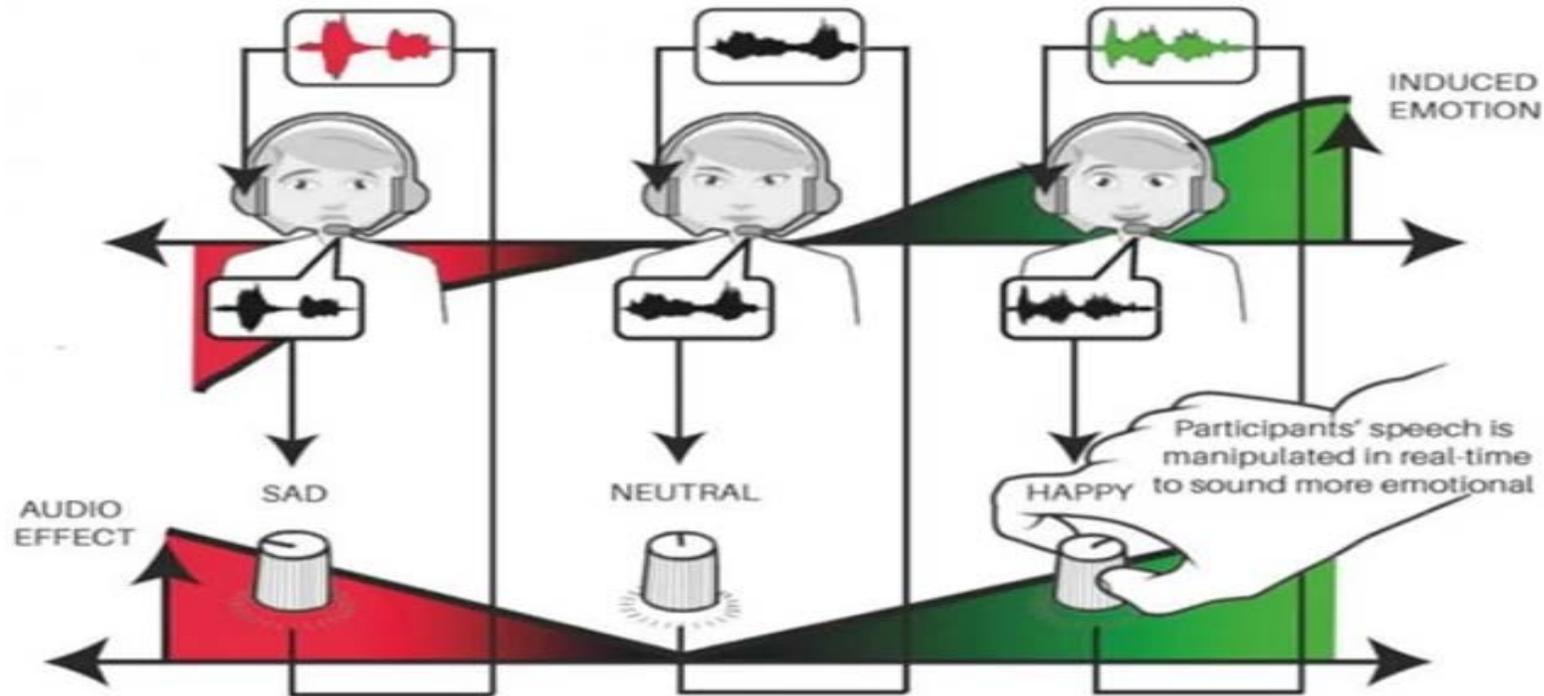


# Информационная гигиена

- Подборка «Жить Интересно!».
- С удовольствием вдохновляйтесь историями, заряжайтесь верой в то, что у Вас все получится :)



# Голос влияет на наше настроение (Профессор Petter Johansson)



## Манипуляция с голосом

Диктором может выступать персонаж в фильме или в роли и прослушать и повторить веселую песню. Повторив бодро и весело за кем-то можно постараться поднять свое настроение или снизить если это требуется.

# Делайте «прививки» (Шон Ачор)

- Мне некогда!!!

Перед работой или перед тем, как отправиться к источнику стресса, делайте «прививку».

Например, начните утро с составления списка из трех вещей, которые вас сегодня порадуют и благодаря которым вы испытаете чувство благодарности.



Основные способы, помогающие защитить мозг от чужого негативного воздействия:

- 1) напишите за две минуты доброе письмо знакомому;
- 2) запишите три вещи, за которые вы благодарны;
- 3) потратьте две минуты на запись позитивного впечатления;
- 4) 30 минут делайте кардиоупражнения
- 5) две минуты медитируйте

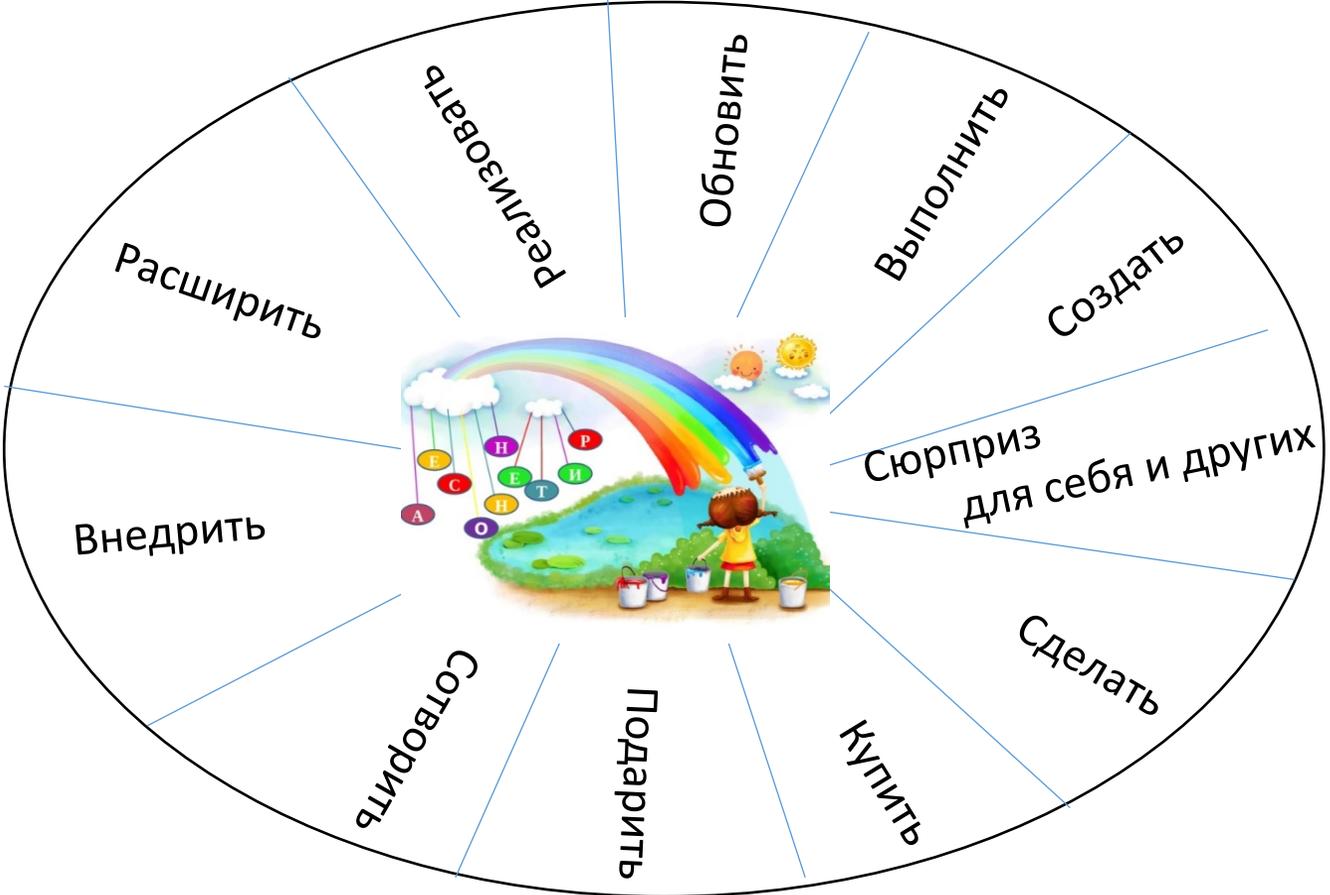
# Упражнение «10 способов поддерживать хорошее настроение»



*Многие не знают, а я знаю как поддерживать отличное настроение...*



# Методика «Колесо настроения» (З.М.Садвакасова)



Мне некогда...



# Кардиограмма души и роста внутренних ресурсов

- Терапия «Рисование картин по номерам»
- Танцедвигательная терапия
- Музыкальная терапия
- Положительные аффирмации
- Фототерапия (Техника «Ларец счастья»)
- Кинотерапия
- Библиотерапия
- Мандалатерапия
- Ландшафтная терапия



# Дневник энергичного человека



- Пейте воду
- Режим дня
- Ревизия, уборка
- Подзарядка энергии
- Занятия спортом
- Позитивный настрой
- Коррекция окружающей среды
- Энергия положительных впечатлений
- Эмоциональное удовольствие и удовлетворение

- Мы привыкли считать, что профессиональное выгорание вызывают большие объемы и темпы работы. Но в действительности оно обусловлено тем, что наш рабочий график, ритм жизни, характер обязанностей, дедлайны и другие факторы стресса превышают удовольствие от того, что мы делаем.
- Обязательно находите отдушину и не бойтесь менять образ жизни к лучшему. От этого напрямую зависит её качество.

# Рекомендуемая литература

1. Гоулман Д. Деструктивные эмоции / Д. Гоулман / / Пер. с англ. О. Г. Белошеев.— Мн.: ООО «Попурри», 2005.— 672 с.
2. Лазарус Ричард. Эмоции и адаптация (Richard Lazarus, Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press, 1991).
3. Саловей П., Майер Дж.Д. Эмоциональный интеллект (1990)
4. [Техники управления эмоциями](https://4brain.ru/akterskoe-masterstvo/emotions.php) <https://4brain.ru/akterskoe-masterstvo/emotions.php>

Благодарю за внимание!

