**Круглый стол** ***Профессиональное выгорание педагога и его профилактика. Через ... лет педагогический труд надоедает.* *30 апреля 2013 года***

**Цель занятия:**

**-Знакомство с понятием профессиональное «выгорание», его характеристиками, особенностями проявления признаков «выгорания», выделением источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.**

**- Анализ собственных источников негативных переживаний, выявление ресурсов.**

**- Снятие напряжения, получение психологической поддержки.**

Уважаемые коллеги, мы рады приветствовать Вас на очередном занятии, его сегодня проводит МО учителей начальных классов «Родничок» в составе:

Минасян Наталья Грантовна – председатель МО учителей начальных классов, учитель начальных классов,

Асланян Анжела Ованесовна - учитель начальных классов,

Чекирова Светлана Евгеньевна - учитель начальных классов,

Осипова Инна Валерьевна - учитель начальных классов,

Таптугян Лариса Фаросовна - учитель начальных классов,

Нуржанова Наталия Викторовна - учитель начальных классов,

Хандакарян Сусанна Аркадьевна - учитель начальных классов,

Кочарян Маргарита Максимовна - учитель начальных классов,

Сардарян Ануш Алексановна – воспитатель ГПД,

Саядян Марина Карленовна - воспитатель ГПД,

Саркисян Лиана Сергеевна – логопед.

Большую помощь в проведении занятия оказала Гукасян Гаянэ Агвановна – психолог школы.

Тема занятия «Профессиональное выгорание педагогов. Через ... лет педагогический труд надоедает».

**“Что школа для тебя?” - вы спросите с улыбкой**

**“Мой дом, - отвечу я, - и первый, и второй.”**

**“Моя семья – не будет здесь ошибки:**

**Все так перемешается порой.”**

**Опять звенит звонок, опять мои уроки,**

**На перемене шум и теснота.**

**Как все привычно: планы, тесты, сроки,**

**Журнал, конспекты, двойки, суета...**

**Ах, школа, школа, ты и смех, и слезы,**

**Боль неудач и блеск моих побед.**

**Но я пройдя твои шипы и розы,**

**Усвоила навек: ученье свет.**

**И так за годом год, за кругом круг:**

**Встречают в сентябре и провожают в мае.**

**Как много было встреч и столько же разлук!**

Синдром эмоционального (профессионального) выгорания, мы будем сокращенно называть его **СЭВ, -** понятие, введенное в психологию американским психиатором Фрейденбергом в 1974 году - это проявляющееся нарастающее эмоциональное истощение.

В настоящее время в современной школе эмоциональному выгоранию подвержены чаще всего педагоги старше 35–40 лет. У учителей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей.

Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс...

Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога. Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации.

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации большего стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека. В этой ситуации наибольшую опасность для психики представляют чувства неизвестности, неопределенности и беспомощности, так характерные для современных учителей. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становится подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления в адрес учеников. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Равнодушие учителя, так же как и его агрессивные реакции, становится одной из причин школьного стресса детей.

**Презентация “Профессиональное выгорание педагогов.”**

**Если Вы**

по утрам с трудом заставляете себя идти на работу, - слайд 2,

у Вас падает работоспособность, – слайд 3,

вы не чувствуете уже себя человеком, – слайд 4,

Вас раздражают телефонные звонки, - слайд 5,

и даже веселый праздник не радует, - слайд 6,

у вас портятся отношения с коллегами, - слайд 7,

вас преследует постоянная усталость и головные боли, - слайд 8,

любое замечание вызывает слезы, - слайд 9,

если есть ощущение, что жизнь пролетает мимо, - слайд 10.

**Это происходит потому, что у вас -** слайд 11,

**СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО (ЭМОЦИОНАЛЬНОГО) ВЫГОРАНИЯ – СЭВ** – слайд 12.

Слайд 13.Мы приглашаем Вас в благотворительный лечебно-профилактический центр **КАНАКЕРЫ.**

**/Учителя МО надевают халаты, на столы раскладываются таблички:**

*Палата 1, Палата 2, Палата 3, Палата 4, Консилиум, главврач./*

Давайте поприветствуем высокопрофессиональных работников этого комплекса во главе с главврачом Минасян Н.Г.

Давайте помечтаем. Сядьте, пожалуйста, поудобнее, постарайтесь забыть обо всем на свете, представьте, что Вы выиграли тур на двоих на 15 дней, Вы расположились в пятизвездочном отеле на берегу моря и на карманные расходы Вам выделили 5000 евро.

**Презентация.**

**Слайды с видами моря. Шум моря. (Релаксация с картинками.)**

Уважаемые учителя, для того, чтобы мы могли провести небольшие исследования в процессе нашей учебы, Вам необходимо выполнить следующие задания.

Упражнение: **Три рисунка “Я работаю педагогом”.**

Вспомните себя, школу, нарисуйте в каждой колонке ассоциации, которые вызывала у вас работа в школе в течение 3 периодов:

-первые годы работы (до 5 лет),

-начало трудового пути (через 5 лет),

-настоящее время.

Ниже нарисуйте или напишите, как вы боролись с этими с негативными эмоциями, трудностями.

У вас на столах лежит лист-опросник. Запишите, пожалуйста, что вы ожидаете от тренинга и что готовы предложить.

Недавно я услышала фразу ”Здоровых людей не бывает, есть просто недообследованные.”

**В нашем центре вы узнаете**

о причинах возникновения СЭВ,

о ситуациях, влияющих на возникновение СЭВ,

о стадиях и симптомах профессионального выгорания,

о профилактике СЭВ,

получите бесплатные рекомендации по преодолению СЭВ,

подвергнитесь обследованию современными научными методами.

Вы узнаете мнение ведущего специалиста нашего центра психолога Гукасян Г.А. об уровне зараженности нашего коллектива СЭВ.

А сейчас два наших специалиста расскажут Вам, что же такое синдром профессионального / эмоционального/ выгорания.

**Мини-лекция.**

Синдром профессионального «выгорания» - не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни, карьеры.

Однако можно назвать ряд специальностей, обладатели которых в большей степени, чем другие, подвержены риску профессионального «выгорания», поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики. Профессии  педагога и психолога относятся именно к этой категории. Эти профессии связаны с общением с людьми, требуют особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействия, нарушения дисциплины воспитанниками, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога. По мнению психолога Д. Гринберга «Профессиональное «выгорание» - это неблагоприятная реакция человека на  стресс, полученный на работе.

Исследования психологов Н. А. Аминовой, Л. Г. Федоренко доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное «сгорание», а к 40 годам «сгорают» все учителя. Низкий уровень оплаты труда вынуждает многих воспитателей работать в две смены, а зачастую и дополнительную работу, связанную с репетиторством или уходом за детьми. Ко всему этому представители данных профессий часто не испытывают удовлетворения от своей деятельности: им кажется, что несмотря на все усилия дети, с которыми они работают, недостаточно хорошо владеют необходимыми умениями и навыками.

**Симптомы эмоционального выгорания**

**Эмоциональное выгорание** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Самая опасная профессиональная болезнь у тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — у тех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно. Проходит три стадии— три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

**1 стадия** - начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

**2 стадия** - возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них; неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

**3 стадия** - притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни; такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

**Выделяют следующие симптомы:**

**Психофизические симптомы:**

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

• ощущение эмоционального и физического истощения;

• снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);

• общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);

• 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;

• заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

**Социально-психологические симптомы:**

• Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);

• повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

• частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);

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

• чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

• чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;

• общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

**Поведенческие симптомы:**

• Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;

• сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);

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

• руководитель затрудняется в принятии решений;

• чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

• невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;

• дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;

• злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Сейчас предлагаем Вашему вниманию результаты проведенного нашим психологом Гукасян Гаяне Агвановной исследования о степени зараженности СЭВ нашего коллектива.

**Презентация.Результаты обследования.**

1.Я чувствую себя эмоционально опустошенным.

Да 0 0%

Нет 17 63%

Иногда 10 37%

2.Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.

Да 0 0%

Нет 13 48%

Иногда 14 52%

3.Я хорошо чувствую, что чувствуют мои коллеги и ученики и использую это в интересах дела.

Да 15 66%

Нет 0 0%

Иногда 12 44%

4.Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами, как с предметами, без теплоты и расположения к ним.

Да 1 1%

Нет 20 74%

Иногда 6 22%

5.Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным.

Да 12 44%

Нет 1 0,20%

Иногда 15 65%

6.Я умею находить правильные решения в конфликтных ситуациях.

Да 18 30%

Нет 0 0%

Иногда 9 33%

7.Я чувствую угнетенность и апатию.

Да 1 0%

Нет 16 60%

Иногда 10 37%

8.Я могу позитивно влиять на продуктивность работ моих учеников.

Да 19 70%

Нет 0 0%

Иногда 8 30%

9.В последнее время я стал более черствым, бесчувственным по отношению к тем, с кем работаю.

Да 0 0%

Нет 23 85%

Иногда 4 15%

10.Те, с кем работаю, коллеги, малоинтересные люди, скорее утомляющие, чем радующие меня.

Да 1 0,20%

Нет 22 81%

Иногда 4 15%

11.У меня много планов на будущее и я верю в их осуществление.

Да 24 89%

Нет 3 11%

Иногда 0 0%

12.Я испытываю все больше жизненных разочарований.

Да 4 15%

Нет 11 40%

Иногда 12 44%

13.Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.

Да 1 0,20%

Нет 12 44%

Иногда 13 55%

14.Мне хочется уединиться и отдохнуть от всех и от всего.

Да 3 11%

Нет 17 26%

Иногда 16 60%

15.Я могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.

Да 18 67%

Нет 0 0%

Иногда 9 33%

16.Я легко общаюсь с людьми, независимо от их статуса и характера.

Да 22 81%

Нет 0 0%

Иногда 5 19%

17.Я многое успеваю делать.

Да 20 74%

Нет 4 15%

Иногда 3 11%

**Вывод:**

**эмоциональный уровень в пределах нормы – 74,80%, эмоциональное выгорание – 25,20%.**

Мы проводили еще один опрос. Вот результаты этого исследования:

4 учителя из нашего коллектива без промедления ушли бы на пенсию по выслуге лет, если бы пенсия равнялась зарплате,

у 2-3 человек бывает испорчен остаток уикенда, когда они вспоминают, что завтра им идти на работу,

2 коллег выводят из равновесия ученики,

3-4 человека за последнее время отказывались от курсов повышения квалификации,

практически никого из нашего коллектива ничем нельзя удивить в своей работе, все с делами справляются “одной левой”.

/Следует отметить, что опрос проводился анонимно./

**А сейчас тренинг, который проводят два наших ведущих специалиста.**

Тренинг.

**Упражнение на осознание своих чувств.**

Уважаемые коллеги, у Вас на столах лежат карточки.Запишите чувства, которые присущи работающему человеку.

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные угадывают чувство, высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

**Вопросы для обсуждения:**

• Воспринимали ли вас адекватно?

• Почему возникали затруднения в определении чувства?

• Расскажите о своих впечатлениях.

•Какое слово труднее всего было показать?

•Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда?(Привести примеры.)

**Упражнение “Ассоциации”.**

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”?

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “открытый урок”?

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “мероприятие”?

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “аттестация”?

Участники по группам и отвечают на вопросы:

Вопросы:

Как боретесь с негативными эмоциями?

Скажите, как вы преодолеваете негативное состояние?

Что Вы можете сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется.

**Упражнение “Кинопроба” (на развитие чувства собственной значимости)**

1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.

2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.

3. Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: “Я не хочу хвастаться, но...”, и дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

• Что вы чувствовали, делясь своими достижениями?

• Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

**Конкурс на лучший комментарий слайда.**

А сейчас несколько советов от Маделин Беркли-Ален, а впрочем, давайте попробуем сами догадаться по слайдам или поделиться своим опытом профилактики СЭВ.

/Учителя комментируют слайды и предлагают свои советы по профилактике СЭВ./

А теперь советы М.Беркли.(Слайды.)

**Девять советов М.Беркли-Ален.**

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (естественно, с разрешения начальника) .

2. Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане) .

3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.

5. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».

6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

7. В выходной позвольте себе подольше поспать.

8. Похвастайтесь перед  другом или родственниками своими достижениями.

9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

(М. Беркли-Ален «Забытое искусство слушать», СПб., 1997. с 193-194)

10.

11.

(Пункты 10 и 11 – это предложенные замечательные уникальные рекомендации)

А теперь рецепты и памятки по профилактике и преодолению СЭВ.

**-Послушайте, пожалуйста, притчу.**

Когда родился первый учитель на земле, к его колыбели спустились три феи.  
 **И сказала первая фея:**

**-Ты будешь вечно молод, потому что рядом с тобой всегда будут дети.**  
 **И сказала вторая фея:**

**-Ты будешь красив, мыслями и душой, потому что нет благороднее призвания дарить свое сердце детям.**  
 **И сказала 3 фея:**

**-Ты будешь бессмертен, потому что ты продолжишь свою жизнь в своих учениках.**

Почему я выбрал этот крест?

Почему я выбрал этот груз?

Разве в жизни мало "тёплых" мест?

Почему пошёл я в этот ВУЗ?

Захотелось в Детство заглянуть,

Посмотреть на школьный карнавал...

Я услышал школьные звонки,

Я услышал детские сердца...

И помчались дни вперегонки:

Так шагать, наверно, до конца...

Я подтянут, весел и здоров,

Почему-то мне нельзя болеть.

Ко всему обязан быть готов:

И стихи читать, и песни петь.

Я краснею до корней волос:

Для меня "не знаю" слова нет,

Я отвечу на любой вопрос,

Пусть не сразу, но найду ответ.

Ежедневно выйду за порог,

Пусть пурга иль тают ручейки...

Есть святое право на урок:

Ждут меня мои ученики.

А теперь, уважаемые коллеги, оплатите прием в нашем центре фразой. Продолжите следующие неоконченные предложения.

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Мне сегодня…

Спасибо за внимание. Еще раз напоминаю, что тренинг сегодня готовили 11 членов МО учителей начальных классов «Родничок», некоторые из них сейчас не присутствуют здесь, так как они и сейчас на работе.

**ПАМЯТКА-РЕКОМЕНДАЦИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И УСТРАНЕНИЮ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ»**

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. Общение. Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. Использование "тайм-аутов". Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни. В наше сложное время, когда темп жизни все ускоряется, многие люди вынуждены работать практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса.

4. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию". Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению "выгорания".

5. Сохранение положительной точки зрения. Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

6. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и подчиненными или, наоборот, в депрессии, которая приводит к "выгоранию".

7. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания". Когда вы испытываете определенный стресс, попытайтесь сохранить хорошую спортивную форму, что поможет вам остаться устойчивым и психически.

