Профилактика выгорания

у педагогов

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

Предлагаем вашему вниманию действия, которые предупреждают профессиональное выгорание.

**Ходьба**

3 минуты – снижается кровеносное давление

5 минут – повышается настроение

10 минут – улучшается творческое мышление

30 минут – улучшает состояние сердечно – сосудистой системы

**Чтение художественной литературы**

Лучше всего снимает стресс

Добавляет уверенности

Делает нас моложе

Улучшает сон и концентрацию

Защищает от болезни Альцгеймера

**Любые физические упражнения,**

**йога, пилатес, практики**

Улучшают кровообращение

Оздоравливают психику человека

Делают его осознанным

Внимательным к своему телу, чувствам

Повышает настроение, работоспособность

**Нейрографика** может помочь решить следующие задачи:

Успокоиться, настроиться на созидательный лад

Улучшить настроение

Нормализовать сон

Проработать страхи, обиды, проблемы просто рисуя

Позволяет увидеть ситуацию со

стороны и найти наилучшее решение

**Хобби**

Заряжает

Расслабляет

Радует

Отвлекает от рутины

Приходят новые идеи, вдохновение

Стимулирует мозг

Знакомство с новыми увлеченными людьми

Формирует позитивное мышление

**Аффирмации —** это простые короткие фразы, частое повторение которых изменяет подсознательные установки человека.

Изменяет образ мыслей

Позволяет достичь желаемого

Даёт уверенность в себе

Позитивный настрой

**Практика благодарности**

Люди, выражающие и переживающие благодарность, ощущают наполненность энергией и в целом удовлетворены жизнью. Редко болеют

Физически активны

Лучше спят

Доброжелательнее

Оптимистичнее

Уделяют больше времени физическим упражнениям

**Улыбка**

Улыбнись

Выработка гормонов счастья

Покой

Уверенность

Душевный подъём

Вызывает у окружающих доверие

Внушает чувство безопасности

Настроить собеседника на позитивный лад

Искренность

**Волонтёрство**

Снижает уровень тревожности

Наполняет жизнь смыслом

Мотивирует на большее

Развивает эмпатию, доброжелательность, самоотверженность

Чувство значимости

Самоуверенность

Подборку подготовила:

Пучкова Наталья Сергеевна

Воспитатель, МБДОУ № 49 «Белоснежка», г. Северодвинск

Постоянно развивающийся и познающий мир психологии, человек, любящий мир и жизнь)))