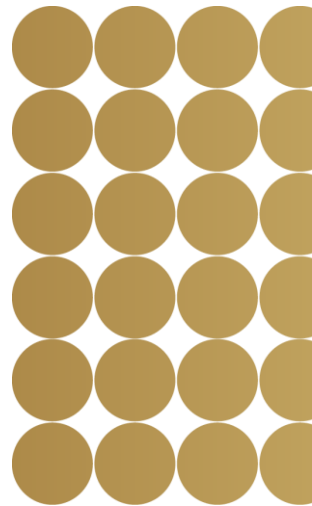




МАСТЕР-КЛАСС “ТЕХНОЛОГИЯ РЕСУРСИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ, КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ”

Акулова Анастасия Алексеевна,
педагог-психолог МАДОУ – детский сад № 222
Свердловская область, г. Екатеринбург



Основные составляющие синдрома психического выгорания

```
graph TD; A[Основные составляющие синдрома психического выгорания] --> B[Эмоциональное истощение]; A --> C[Деперсонализация]; A --> D[Редукция профессиональных достижений];
```

Эмоциональное истощение

Чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой

Деперсонализация

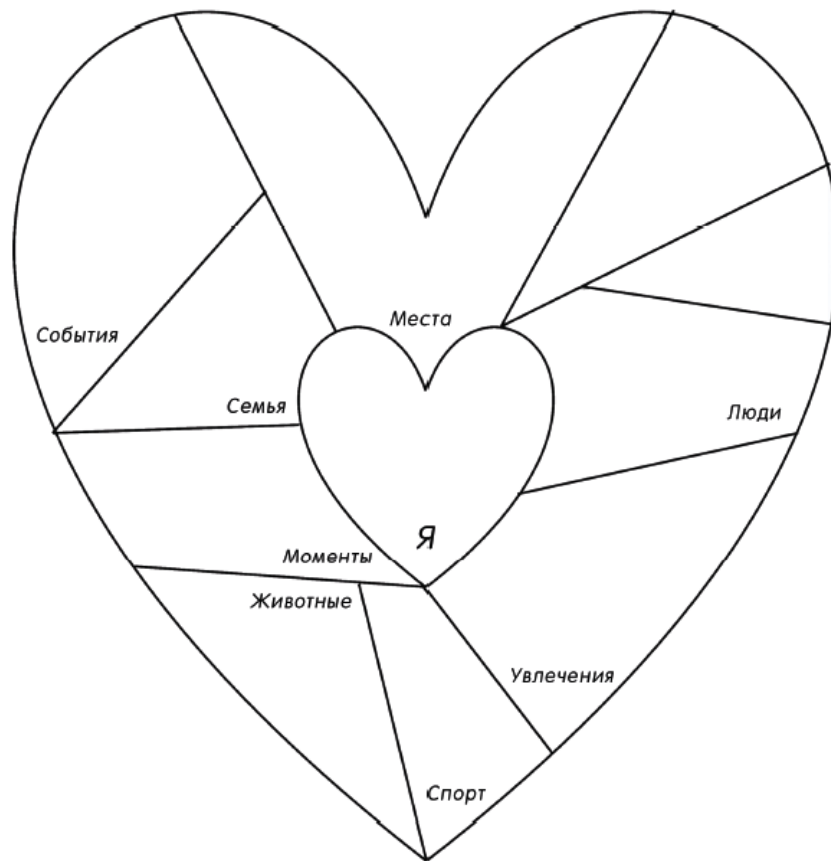
Циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям)

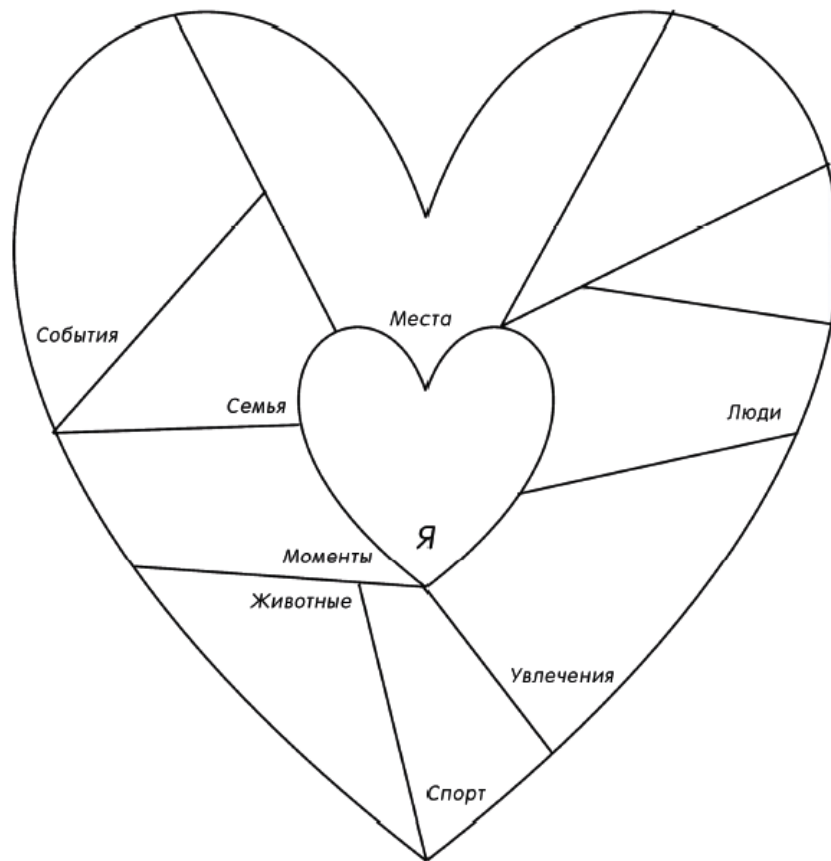
Редукция профессиональных достижений

Формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии

Личностные факторы	Ситуативные факторы	Профессиональные требования
Переживание несправедливости	Перегрузки	Бюрократизм или «бумажная» работа
Слабая «Я-концепция», низкая самооценка	«Трудные» ученики, партнеры, клиенты	Неинтересная или нелюбимая работа
Низкая профессиональная мотивация, мотивация избегания неудач	Отсутствие корпоративной сплоченности, низкая организационная культура	Высокая ответственность за дело и других людей
Трудоголизм, поведение типа А (ориентированное на достижение цели любыми средствами)	Дефицит административной, дружеской, социальной, проф. и др. видов поддержки	Необходимость постоянного саморазвития и повышения профессиональной компетентности







**«На работе я сталкиваюсь с ...,
но зато я ...»**

Личностные факторы	Ситуативные факторы	Профессиональные требования
Переживание несправедливости	Перегрузки	Бюрократизм или «бумажная» работа
Слабая «Я-концепция», низкая самооценка	«Трудные» ученики, партнеры, клиенты	Неинтересная или нелюбимая работа
Низкая профессиональная мотивация, мотивация избегания неудач	Отсутствие корпоративной сплоченности, низкая организационная культура	Высокая ответственность за дело и других людей
Трудоголизм, поведение типа А (ориентированное на достижение цели любыми средствами)	Дефицит административной, дружеской, социальной, проф. и др. видов поддержки	Необходимость постоянного саморазвития и повышения профессиональной компетентности



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

