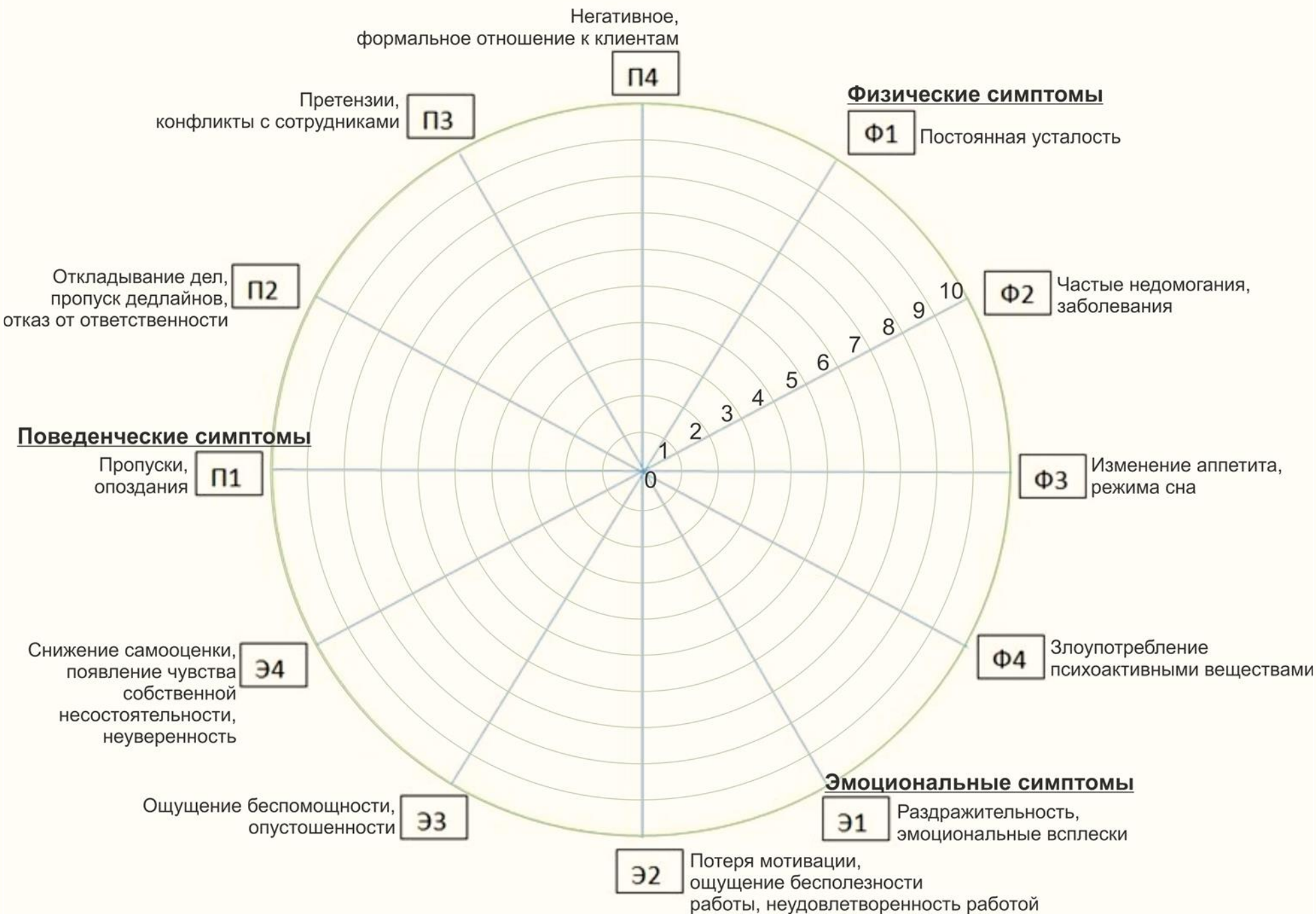


Личностные ресурсы: как справляться с выгоранием и стрессами на работе

Педагог-психолог ООО "Азбука"
Шлык Марина Алексеевна

Самодиагностика

Чем больше площадь фигуры, которая получилась, тем больше выраженность эмоционального выгорания.



1. Планируйте восстановление

Например «15 минут тишины». Если отдыха нет в плане — его не будет. Планируйте свое восстановление так же серьезно, как рабочую смену.

2. Отстаивайте личные границы

Здоровые границы...

- не устанавливаются для нас кем-то другим
- не причиняют нам боль
- не являются жесткими и неподвижными
- не разрушают нашу личность



Я – высказывание

Ситуация



Чувства



Объяснение

когда я вижу, что...

я чувствую...

я огорчаюсь ...

я не знаю, как реагировать...

потому что я не люблю...
мне бы хотелось...





3. Тайм менеджмент

Упражнение 40/20 или 50/10

Первая фаза: 40 минут работы.

Вы выбираете задачу и занимаетесь только ею.

Никаких отвлечений!

Проверка телефона, ответы в мессенджерах, разговоры на отвлеченные темы - все это под запретом.

Вторая фаза: 20 минут обязательного отдыха.

И вот здесь самое главное. В эти 20 минут вы полностью отключаетесь от работы.

Встаете, уходите от рабочего места, меняете обстановку.

4. Замечайте хорошее

Есть простое, но мощное упражнение – **дневник благодарности**. Каждый вечер записывайте три вещи, за которые вы благодарны этому дню. Это может быть что угодно: вкусный кофе, улыбка ребенка, солнечная погода.

Эта практика переключает мозг с поиска проблем на поиск радостей.



5. Игра как перезагрузка

«5-4-3-2-1» упражнение на включение осознанности

Как:

В момент усталости или раздражения быстро переключить внимание:

- 5 вещей, которые видишь прямо сейчас,
- 4 тактильных ощущения (например, пол под ногами, ткань одежды),
- 3 звука вокруг,
- 2 запаха (или вспомнить приятный),
- 1 вкус (можно мысленно представить любимый).

«Тайный ритуал» на начало и конец дня

Как:

-Создать два маленьких якоря:

- Утром: Выпить глоток воды с мыслью «Сегодня будет хотя бы один хороший момент»
- Вечером: Мысленно назвать одно достижение дня

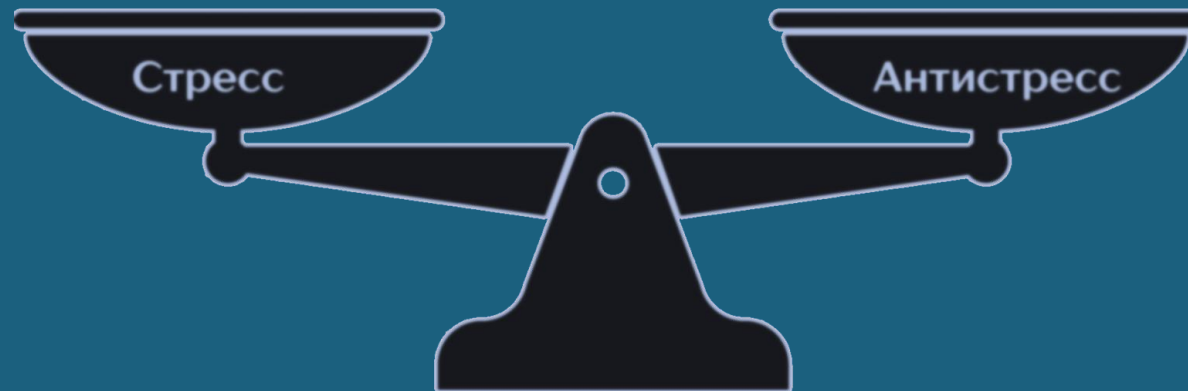
Например: «Как хорошо, что мы все живы!»



Что можно сделать прямо сейчас?

Ответьте на 3 вопроса:

1. Что меня наполняет?
2. Что меня истощает?
3. Что из списка (1) я могу сделать уже сегодня?



Спасибо за внимание