

Министерство образования и науки Челябинской области
ГБУ ДПО «Челябинский институт
развития профессионального образования»

**ПРО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
И НЕ ТОЛЬКО:
КАК ПОЛУЧАТЬ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ
ОТ СВОЕЙ РАБОТЫ И ИЗБЕЖАТЬ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Методические рекомендации для педагогов

Челябинск
2023

УДК 159.9
ББК 88.6
П 78

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Челябинского института развития
профессионального образования

Составители:

Н. В. Трусова, А. И. Остапова, Е. В. Соколова

Рецензент:

Л. Д. Мошкина, доцент кафедры психологии управления
и служебной деятельности ЮУрГУ, канд. психол. наук, доцент

П 78 Про эмоциональное выгорание и не только: Как получать удовлетворение от своей работы и избежать эмоционального выгорания : метод. рекомендации для педагогов. — Челябинск : Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2023. — 64 с.

В представленных методических рекомендациях даны краткий теоретический обзор проблемы эмоционального выгорания педагогов и практические советы, позволяющие предотвратить его.

Рекомендации включают в себя: практические советы по преодолению стресса, методы оптимизации психического состояния, приемы активной мышечной релаксации, методы регуляции эмоционального состояния с помощью дыхания, основы аутотренинга, самовнушения. Также приводятся примеры комплексов упражнений по саморегуляции.

Материалы будут полезны педагогам, как в процессе профессиональной деятельности, так и в частной практике.

УДК 159.9
ББК 88.6

© ГБУ ДПО ЧИРПО, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ	6
1.1. Понятие об эмоциональном выгорании	6
1.2. Симптомы эмоционального выгорания	7
1.3. Стадии эмоционального выгорания	9
1.4. Факторы эмоционального выгорания	10
1.5. Качества личности, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания	11
1.6. Несколько советов, как избежать встречи с синдромом эмоционального выгорания	11
2. ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ, ИЛИ КАК СТАТЬ ХОЗЯИНОМ СВОЕГО НАСТРОЕНИЯ	13
2.1. Несколько простых советов, как победить стресс и выработать антистрессовую модель поведения	16
2.2. Методы оптимизации психического состояния	18
2.2.1. <i>Психофизическая гимнастика</i>	19
2.2.2. <i>Нервно-мышечная релаксация</i>	21
2.2.3. <i>Регуляция эмоционального состояния с помощью дыхания</i>	26
2.2.4. <i>Аутотренинг</i>	31
2.2.5. <i>Составление программы самовнушения</i>	35
2.2.6. <i>Использование арт-терапии для регуляции эмоционального состояния</i>	36
2.2.7. <i>Цветотерапия</i>	39
2.2.8. <i>Ароматерапия</i>	41
2.3. Упражнения для поднятия настроения	42
3. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	56
ПРИЛОЖЕНИЕ	57

Учебное издание

**ПРО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
И НЕ ТОЛЬКО:
КАК ПОЛУЧАТЬ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ
ОТ СВОЕЙ РАБОТЫ И ИЗБЕЖАТЬ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Методические рекомендации для педагогов

Компьютерная верстка Е. В. Ермолаевой

Подписано в печать 11.01.2023
Формат 60×84/16. Объем 2,46 уч.-изд. л.
Тираж 100 экз.

ГБУ ДПО «Челябинский институт
развития профессионального образования»
454092, Челябинск, ул. Воровского, 36
Тел./факс: +7 (351) 232-08-41, +7 (351) 222-07-56
E-mail: chirpo@chirpo.ru
Сайт: www.chirpo.ru