



**УМНИЧКА**

СОЗДАЕМ ОБОРУДОВАНИЕ И ИГРУШКИ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

# СОВЕТЫ ПЕДАГОГУ: КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ?

**Автор: Константин Рахманов — бизнес-тренер  
и Agile-коуч ГК "Умничка™"**



8 (800) 100-67-60



умничка.рф

# 5 Признаков профессионального выгорания

- ✓ Вы истощены. Физическое и эмоциональное напряжение, плохой сон, не проходящее чувство усталости.
- ✓ Вы стали чаще болеть. На любой стресс организм стал реагировать простудными заболеваниями или обострением хронических; новыми болевыми симптомами.
- ✓ Вы психологически отстранились от работы. Ни процесс, ни результат работы уже не вызывает эмоционального отклика. Все действия проходят на автомате. Работа с людьми может вызывать раздражение и усиливать чувства усталости.
- ✓ Вы не чувствуете себя хорошим работником. Снижается самооценка в рамках профессиональной деятельности и удовлетворение от работы стремится к нулю.
- ✓ Будучи на работе думаете об отдыхе, а отдыхая думаете о работе



# 10 шагов для восстановления



1. Для начала честно признаться себе в том, что выгорели на работе. Это уже большой шаг.
2. Найти новые способы отдыха. (горячая ванна, контрастный душ, 15 минут прогулки перед сном или с утра)
3. Медитации (хотя бы 10 минут в день (утром или вечером)
4. Научиться осознавать и выражать свои эмоции. (записывать в блокнот все эмоции, которые испытываете в течении дня)
5. Окружить себя поддержкой близких и друзей (попросить о помощи)
6. Планировать свою жизнь начиная с планирования отдыха и развлечений
7. Подключить физическую активность и лучше под музыку
8. Избавиться от чувства вины (выписать все, что не сделали, упустили, и напротив каждого пункта написать «я с любовью прощаю себя за то, что не сделала это и разрешаю себе вернуться к этой задаче, когда я буду в ресурсе»)
9. Составить список дел, которые дают энергию и каждую неделю наполняться
10. Вспомните, для чего вы вообще находитесь на работе. Что вас побудило пойти именно в эту деятельность?

# 3 упражнения которые помогают быстро прийти в себя

## 1. Контрастный душ утром и вечером.

Сначала нагреваем тело горячей водой в течении 2х минут, затем резко включаем холодную воду на 15 секунд. Далее снова включаем горячую воду на 1 минуту, затем снова холодную воду на 30 секунд. Затем снова горячую воду на 30 секунд и снова холодную на 30 секунд. В момент обливания холодной водой мысленно или вслух проговариваем фразу «я смываю с себя весь негатив, все отрицательные эмоции, что накопились во мне, я смываю всю усталость и обиды. Наполняюсь радостью, удовольствиями счастьем»



## 2. Дыхательная практика.

Выходим на свежий воздух, делаем глубокий плавный, медленный вдох в течении 4х секунд, затем задержка дыхания на 7 секунд и выдыхаем медленно, плавно в течении 8 секунд. Повторяем такой дыхательный цикл минимум 10 раз.

## 3. Китайский самомассаж.

- а. Начинаем с ушей. Разминаем ушные раковины массируя их пальцами
- б. Ладонью прикасаемся к кончику носа и интенсивно делаем вращательные движения по 3 раза в одну и другую стороны
- с. Интенсивный Массаж головы пальцами рук 1 минута
- д. Стимуляция лимфы. Ладонями хлопаем себя по всему телу достаточно интенсивно, чтобы немного прижигало.
- е. 10 приседаний

Исключительные права на предоставленный материал принадлежат ГК УМНИЧКА (И.П. Будылдина А.А.)