

# Отдохнут и нельзя работать



**Галиева Светлана Юрьевна**

к.п.н., доцент кафедры педагогики и психологии  
ПГГПУ, федеральный эксперт ДПО, руководитель  
"Родительского университета при ПГГПУ",  
семейный психолог

<https://eduregion.ru>



# Повестка



1

**Что за зверь - БАЛАНС**

2

**Сгорели ли вы?**

3

**Что можно сделать для себя на  
Перспективу**

4

**Что можно сделать для себя Сейчас**



“

**Work-life balance:**

**ЖИЗНЬ В НАСТОЯЩЕМ В  
Радости**



**Диагностика выгорания по К. Маслач**

**9 минут/22 вопроса**

**Определяет вашу стадию выгорания и**

**индекс**



1

## Эмоциональное истощение

### **хроническое состояние**

напряжения, возникающее в результате чрезмерной работы, завышенных требований к себе и / или стресса. Проявляется как в физической усталости, так и в чувстве опустошенности

2

## Деперсонализация

психопатологический **симптом**, характеризующийся **расстройством самовосприятия** личности и отчуждением её психических свойств

3

## Редукция достижений

возникновение у работников **чувства некомпетентности** в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха своего труда

# Как это происходит

## Стадия 1. «Напряжение»

- Накапливается раздражение, отчаяние, возмущение вследствие переживания психотравмирующих ситуаций.
- Нарастает чувство разочарования в себе или профессии, занимаемой должности, неудовлетворенности собой или работой.  
**"Загнанность в клетку".**
- Возникает состояние интеллектуального и эмоционального тупика, чувство безысходности.
- На этой стадии человек может остро воспринимать бюрократизм, человеческую непорядочность, рутинность и др.
- Нарастает тревога, депрессивные состояния



# Как это происходит

## Стадия 2. Сопротивление (резистенция)

- Неадекватное избирательное реагирование, приводящие к недоразумениям с коллегами, характерны вспышки гнева, раздражения.
- Эмоционально- нравственная дезориентация, исполняет обязанности в зависимости от настроения.
- **"Расширение сферы экономии эмоций"** вследствие усталости на работе от контактов, человека не хочет общаться дома с близкими или друзьями.
- **"Упрощение профессиональных обязанностей"** , стремится либо облегчить, либо сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат



## Как это происходит

### Стадия 3. Истощение психических ресурсов.

- Эмоциональный дефицит: у человека возникает ощущение, что эмоционально он не может помогать коллегам, а именно сопереживать, побуждать усиливать интеллектуальную и волевою отдачу.
- Эмоциональная отстраненность. Обстоятельства как позитивные, так и негативные не вызывают эмоционального отклика - работать как робот.
- Личностная отстраненность.
- Нарушения, проявляющиеся на уровне физического и психического самочувствия.





*«Понимание приводит к тому, что человек ФИЗИЧЕСКИ не может оставаться тем, кем он был раньше. Иначе понимание — это просто иллюзия.»*

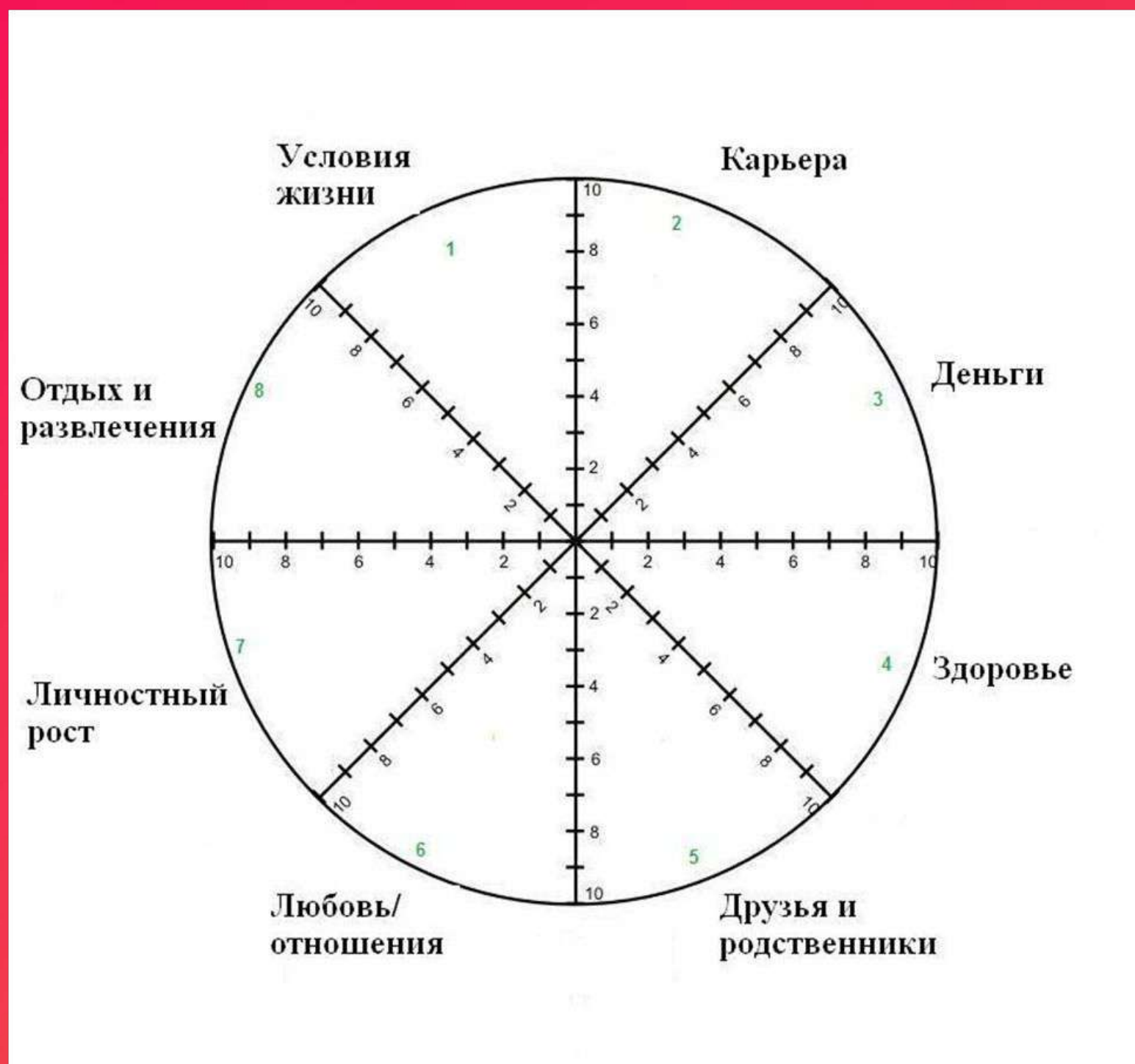
*Понял — значит сделал. Кто раз испытал, что значит делать то, что является твоим, на суррогат никогда не согласится.*

*Понимание обязательно подкрепляется действиями. Нет действий — нет понимания.*

*Понимание в голову приходит через сердце, т.е. **через чувства**, которые и дают человеку необходимую энергию на то, чтобы понимание перевести в действие.*

*У человека как будто внутренний источник энергии появляется и он находит способы претворить задуманное в жизнь».*

# Практическое задание

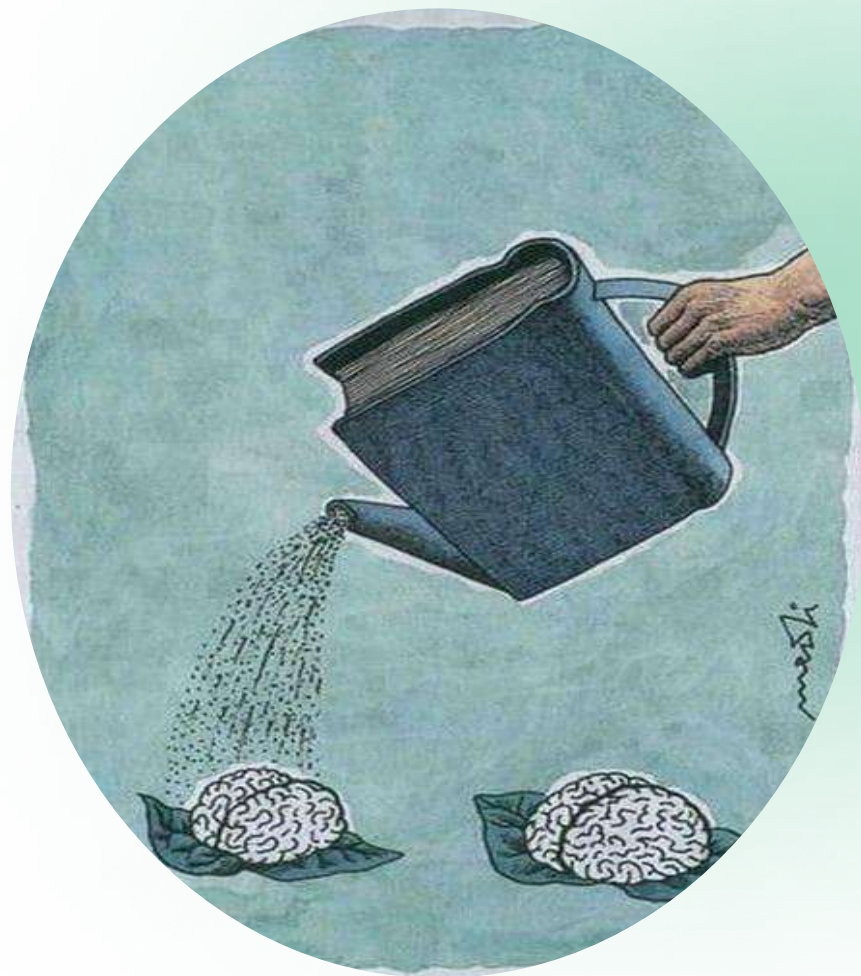




“

**Количество  
потраченных часов не  
равняется успеху**





## Отказ от культуры суеты

**Simple Habit** (медитации)  
**Prana Breath:** Дыши и Медитируй  
**Pigment** (раскраска антистресс)  
**Rain Rain** (звуки природы)  
**Harriky** (упражнения под запрос)  
**АнтиПаника**  
**Moodnotes** (дневник)



## Формируем пространство со-заботы



## Внедряем знания по психогигиене



Неприкосновенность  
выходных



Ритуалы  
Хобби



Тайм-ауты в  
рабочее время



Максимальная  
концентрация на  
рабочих  
вопросах в  
рабочее время



Четкий график  
дня



Делегирование



# Что вы можете сделать уже сегодня:

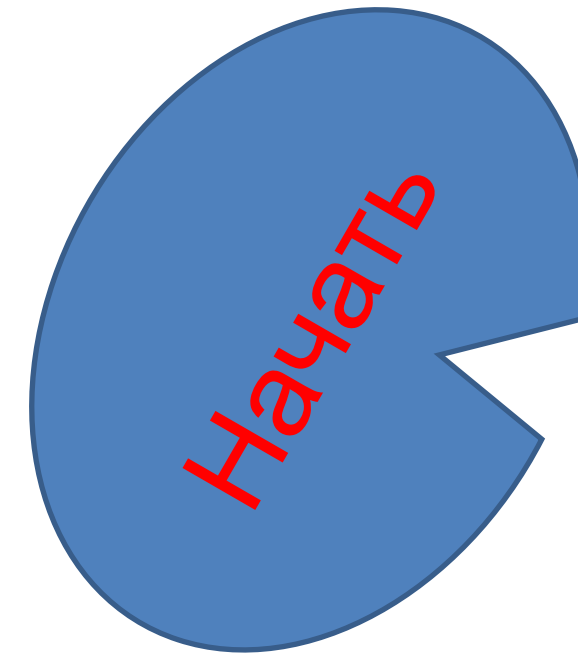
Витамины Магний В6, Омега 3, Д, Fe

Режим дня: до 23.00 сон

Физическая активность: лес, бег, ходьба

Цифровой этикет

Теплые ванны 2 р. в нед. с солью



1

Каждый день  
отмечайте три  
события, за которые  
вы благодарны

Пишите в чат

2

Медитация  
Зарядка

После нашей встречи)

3

Спонтанная доброта

Перед сном





# Счастье

Шон Анкор.

10% от внешнего мира

25% от компетенций

**75 % оптимизма, поддержки,  
восприятия стресса как вызова**



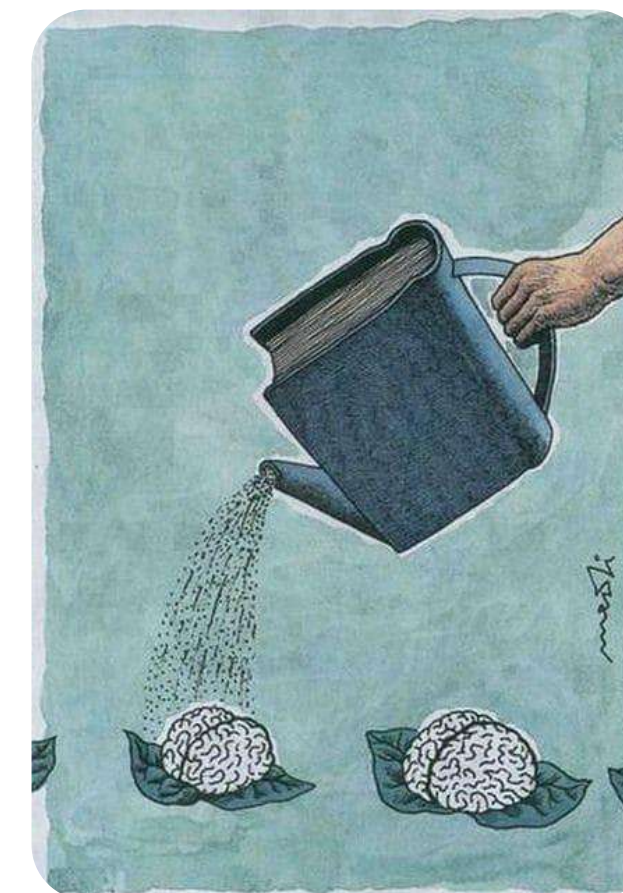


**Нет правильного ответа, сколько часов вы должны работать.**

**Важно следить за своим физическим и психическим состоянием, а не пытаться копировать чужие модели поведения**

# Список литературы для самостоятельного изучения

1. Питер Брегман «Эмоциональная смелость»
2. Катерина Ленгольд «Просто космос»,
3. Марк Форстер «Сделай это завтра»
4. Татьяна Мужичкая «Теория невероятности», «Брат, давать и наслаждаться»





**Спасибо  
за внимание!**

<https://eduregion.ru>