

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА

Як проявляється на різних стадіях та як собі допомогти



Професійне вигорання — це стан емоційного, фізичного та психологічного виснаження, який виникає через тривалий стрес та перевантаження.

1 СТАДІЯ — НАПРУЖЕННЯ

- постійна втома
- дратівливість
- тривожність
- відчуття перевантаження

2 СТАДІЯ — ВИСНАЖЕННЯ

- байдужість до роботи
- емоційне спустошення
- зниження мотивації
- проблеми зі сном

3 СТАДІЯ — ВИГОРАННЯ

- хронічна апатія
- зниження самооцінки
- конфлікти з колегами та учнями
- фізичне нездужання

ЯК ЗАПОБІГТИ ВИГОРАННЮ

- ✓ дотримуйтесь балансу між роботою та відпочинком
- ✓ знаходьте час для хобі та спілкування
- ✓ не соромтеся звертатися по підтримку
- ✓ плануйте свій день та розподіляйте навантаження
- ✓ дбайте про сон та фізичне здоров'я

“Турбота про себе — це не розкіш, а необхідність.”

