

«Быть в ресурсе». Как часто сегодня вы слышите эту фразу?

Каждый рабочий день — это постоянный стресс. Ученики, родители, бумажная работа... Ресурсное состояние — душевная, физическая и эмоциональная гармония, благодаря которой человек может полноценно жить, радоваться жизни и добиваться своих целей.

5 стадий эмоционального выгорания согласно теории Гринберга



Самый лучший источник ресурсного состояния — положительные эмоции. Идеальный способ отдохнуть — отказаться от работы на какое-то время, отключить все рабочие чаты, переписки, почты, оставить учебники, книги, курсы, тренинги и сочинения и уехать в отпуск.

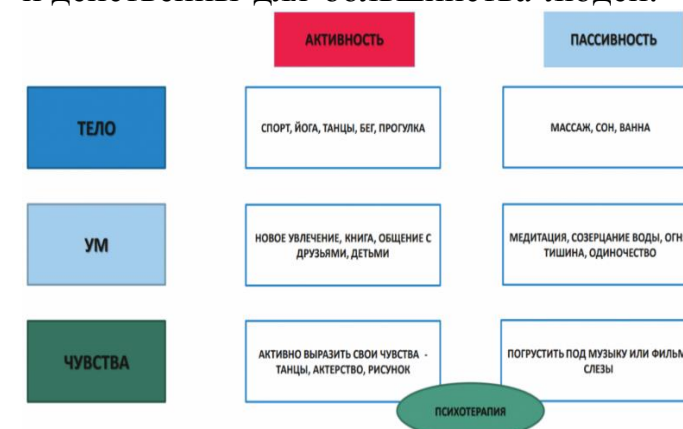
Если нет возможности уехать, займитесь тем, что давно откладывали: творчество, музыка, кулинария или даже ремонт, ведь для кого-то, физический труд — лучшая возможность перезагрузиться.



Задайте себе вопросы: Что меня наполняет? А что опустошает? (напишите в блокнот эти списки) Наполнять может хороший качественный сон, вкусная еда, поход по магазинам, практики на расслабление, общение с близкими, творчество, путешествия. Это не всегда что-то большое и значимое — иногда, чтобы наполниться энергией, нам достаточно выпить чашку ароматного

кофе или провести выходные на пикнике с семьей.

Вы можете переключаться между активными и пассивными техниками восстановления. Они просты и действенны для большинства людей.



Главное правило — вам должно быть комфортно! Перестаньте работать через силу. Берегите себя!

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/kak-pedagogu-vosstanovit-dushevnyye-sily/>

<https://infourok.ru/letnie-kanikuly-ili-kak-pedagogu-vernutsya-v-resursnoe-sostoyanie-5291124.html>



ГБУ ДО ЦППМСП
Московского района
Санкт-Петербурга

Как БЫТЬ в ресурсе?

Советы для педагогов.



Составитель: Баруздина Оксана Викторовна
Санкт-Петербург
2022