

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ



Педагог-психолог, ГБУ ДО ЦППМСП
Фёдорова О. В

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

- Отсутствие вдохновения и желания эмоционально окрашивать свою деятельность, может свидетельствовать о нехватке психических ресурсов
- Эмоциональное выгорание является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологической науке



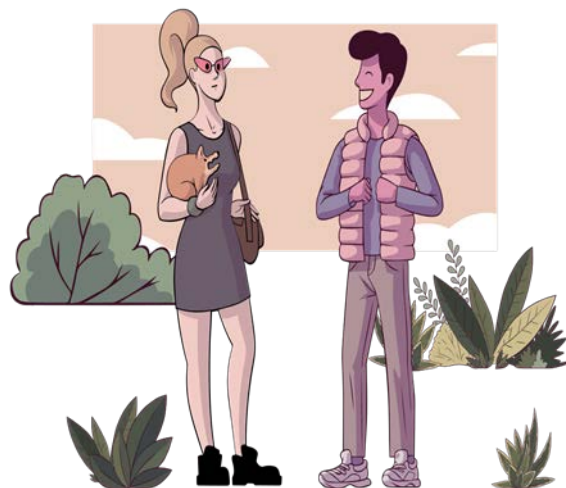


ПОДУМАЕМ

- Зачем человеку нужны ресурсы?
- Что же такое – это таинственное понятие «ресурс»?



внешние



внутренние



**Давайте
попробуем
определить, что
является внешним,
а что внутренним
ресурсом?**

РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ

- Проанализируйте все сферы жизни. Впишите в ячейки те действия, которые Вы применяете в перечисленных сферах для своего здоровья



ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ ЛИЧНОСТИ

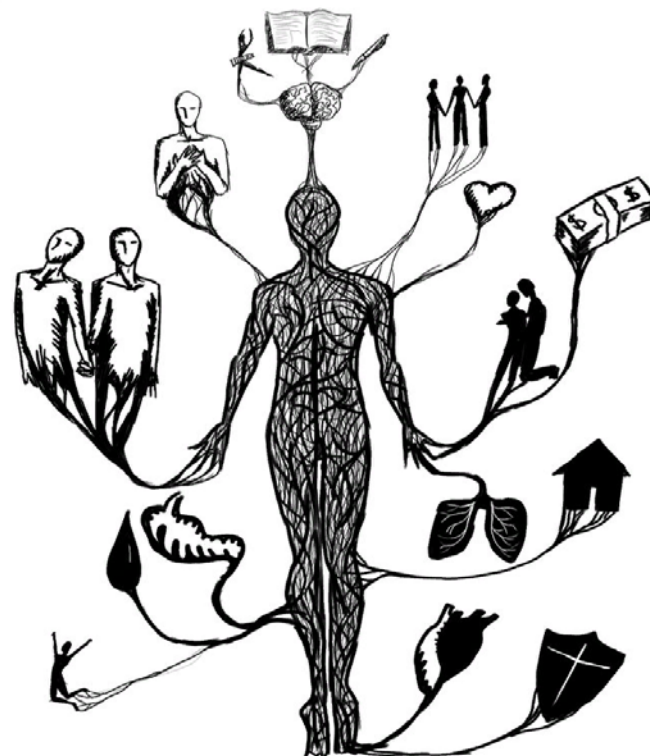
Почему человек теряет психическую энергию?

1. Недовольство или сопротивление. Это отнимает у нас просто огромное количество энергии. Есть ли в Вас качества, которые Вы стремитесь вытеснить? Есть ли ситуации, которые тревожат и Вы стараетесь об этом не думать? Возьмите лист бумаги и выпишите их списком. Закройте глаза, внутренним взором погрузитесь в глубь себя. Далее, найдите и дайте им место в Вашем внутреннем пространстве
2. Когда мы не ценим то, что есть у нас в жизни, когда мы не умеем принимать судьбу вне зависимости от того, какая она, тогда мы начинаем разрушать себя
3. Деятельность человека идет в разрез с его ценностями
4. Обиды
5. Неправильное дыхание. Последите за своим дыханием, занимайтесь дыхательными практиками
6. Нехватка времени на переживание травмы или травмирующей стрессовой ситуации



ВАЖНО ОТМЕТИТЬ, ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ
ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗДОРОВЬЯ
ЧЕЛОВЕКА

- Попробуйте выписать список собственных потребностей, актуальных для Вас на данный момент жизни.





ПОРАБОТАЙТЕ С УБЕЖДЕНИЯМИ

Ограничивающие убеждения, направленные на себя.

- Я притягиваю только плохое- все складывается наилучшим образом;
- Кому я нужен с такой внешностью - МОЯ «ИЗЮМИНКА» всех привлекает;
- Чтобы я не сделал, мне все равно не повезет, ведь у меня рок такой- ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ МОИХ усилий и моего настроя;
- Как бы я не старался, от судьбы не уйдешь - человек сам кузнец своего счастья;
- Мой удел – сидеть и не высовываться- дорогу осилит идущий.





- ! Аккумулируйте позитивные события и эмоции
- ! Напишите список доступных для Вас наслаждений
- ! Минимум один раз в день реализуйте в жизни событие, которое принесет Вам удовольствие
- ! Помните, где Ваше внимание, там и Ваша энергия
- ! Установка на радость





*Спасибо за
внимание!*

