

«УЛЫБКА»

Улыбнитесь себе как можно шире, показывая зубы.



«ЛАДОНИ»

Потрите ладони друг о друга, пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потербите пальцами мочки ушей.



Если же вышеперечисленные средства профилактики Вам не помогли, обратитесь за помощью к специалистам нашего отделения



*Реабилитационное отделение для детей
и подростков с ограниченными
возможностями*

**Мы работаем
с 8³⁰ до 17³⁰,
перерыв на обед с 12⁰⁰ до 13⁰⁰**

Выходные: суббота, воскресенье

**Мы находимся
остановка «107 школа»
ул. им. Губкина д. 11**

Телефон: 66-19-29

E-mail: Kirov.reabilitaciya@mail.ru

Skype: OlgaZaharova2015



**Комитет социальной защиты
населения Волгоградской области**



**Государственное казенное учреждение
социального обслуживания «Кировский
центр социального обслуживания
населения»**



**Профилактика синдрома
«Эмоционального
выгорания»
на рабочем месте
средствами АФК**

Волгоград
2018

Профессиональное выгорание

– это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных физических ресурсов работающего человека.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без "разрядки" или "освобождения" от них. Оно ведет к истощению эмоционально энергических и личностных ресурсов человека.



Избавится от синдрома «профессионального выгорания» можно средствами адаптивной физической культуры (АФК)

Далее будут приведены примеры упражнений, позволяющих преодолеть негативные последствия синдрома «профессионального выгорания»

Какие приемы и упражнения помогут:

Упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения

РИТМИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХФАЗНОЕ ДЫХАНИЕ

Глубокий вдох через нос (4-6 сек.). Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте свое внимание в центре ладоней и получайте тепло «горячей монетки» центра ладоней (2-3 сек.). Задержка дыхания (2-3 сек.). Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки. (4-6 сек.). Задержка дыхания. (2-3 сек.). Общее время выполнения данного упражнения 2-3 минуты

ЛЕВОСТОРОННЕЕ ДЫХАНИЕ

Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко

ТЕХНИКА «ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ»

Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

Если обстановка вокруг сильно накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих

Примеры упражнений для снятия эмоционального напряжения

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляйте сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это

упражнение с закрытыми глазами, это удваивает эффект.

Напрягите пальцы ног, так сильно, как можете, Затем расслабьте их

Поочередно напрягите и расслабьте:

- ступни ног и лодыжки
- икры.
- колени
- бедра
- ягодичные мышцы
- живот
- кисти рук

Расслабьте:

- предплечья
- шею
- лицевые мышцы

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете - вы полностью расслабились. Попробуйте написать свое имя головой в воздухе

