

Превенция на професионалния стрес при работа с деца и ученици

Иван Пейчев

*Заместник-директор по учебната дейност
в НУ “Цани Гинчев” – град Лясковец*

Ще си поговорим за...



бърнаут



бораут

Синдром на емоционалното прегаряне. Стадии на развитие

- *Стадий на медения месец*
- *Стадий на пробуждането*
- *Стадий на загубата на работния тонус*
- *Стадий на пълно изгаряне*



Фактори, водещи до прегаряне

- *личното отношение към работата, изискванията на професионална етика;*
- *личните умения, особено липсата на или слабо развитите умения за решаване на проблеми;*
- *ентусиазмът за работа, високите амбиции и недобрят психичен баланс;*
- *качества като съчувствие и състрадание.*

Превенция на бърнаут

- ✓ Увеличаване на личната ефикасност.
- ✓ Определяне на нещата, от които човек се нуждае в работата си.
- ✓ Наличие на творчески контакти.
- ✓ Грижа за себе си.
- ✓ Създаване на подкрепяща среда.
- ✓ Здраво «стъпване на земята».
- ✓ Повишаване на положителните емоции.

Възстановяване от бърнаут

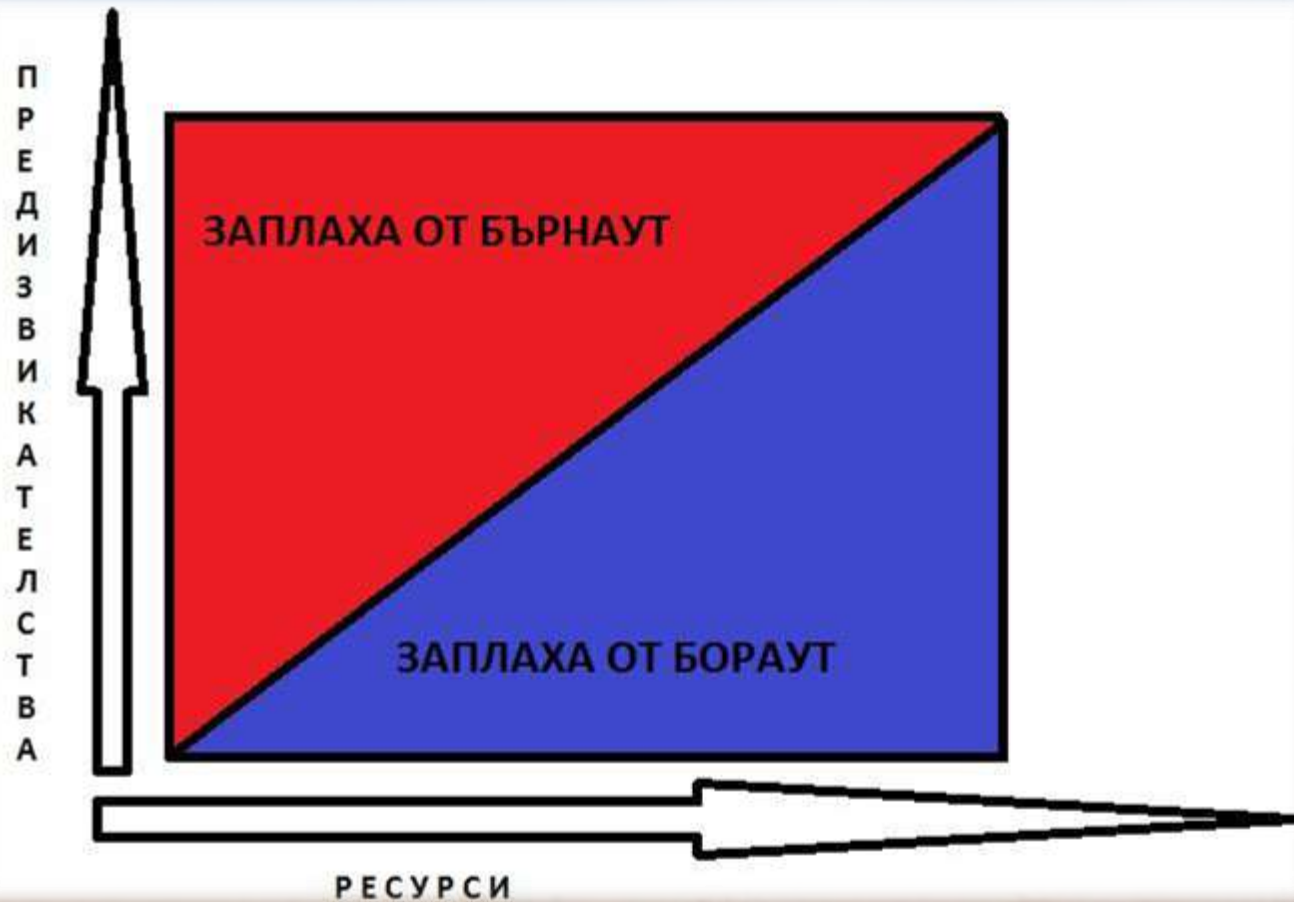
- ✓ *Поставяне на нови цели и задачи;*
- ✓ *Помощ от околните;*
- ✓ *Намиране на занимания извън работа, за да не бъде професионалната дейност единствен източник на успехи и радост в живота.*



Синдром на професионалното ненатоварване

- *Характерен за млади специалисти, които правят първи стъпки в професионалното си развитие.*
- *Причини за поява – липса на наставничество, недостатъчен опит, липса на адекватна организационна култура.*
- *Симптоми – отпадналост, проблеми със съня, негативизъм, постоянно физическо и психическо изтощение.*

Бърнаут и бораут



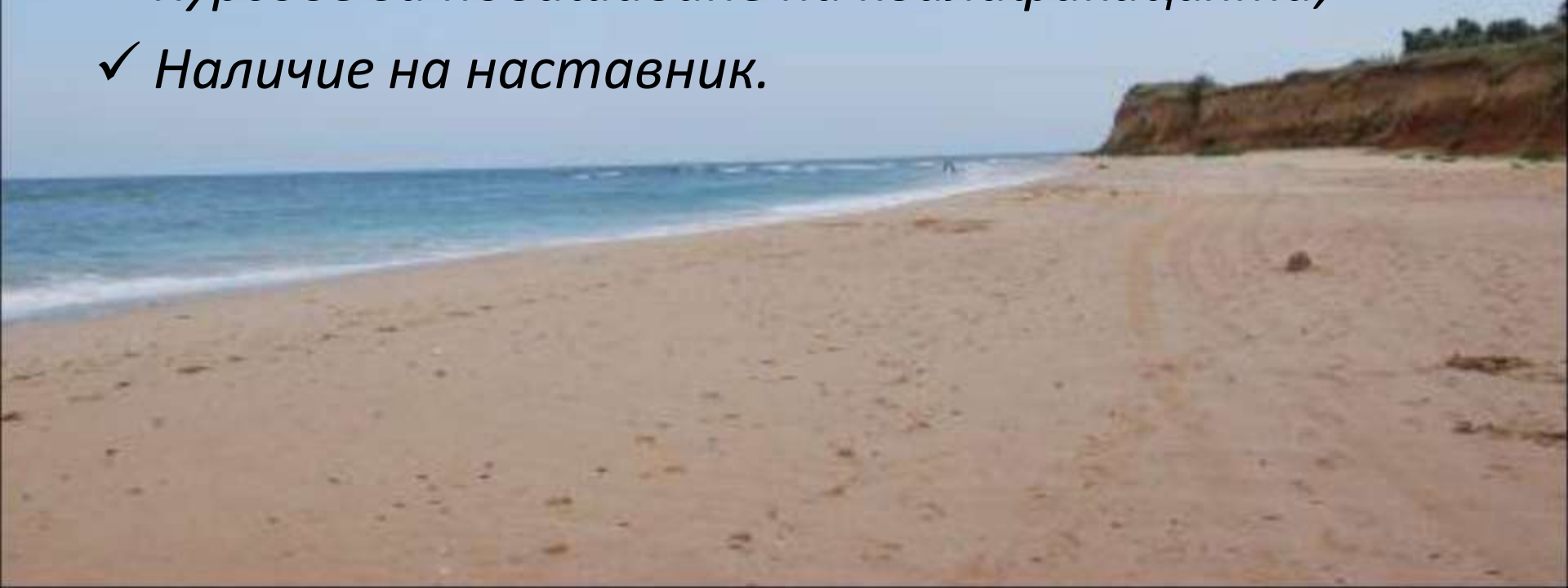
Превенция на бораут

- ❖ *Организационна култура*
- ❖ *Лидерство*
- ❖ *Комуникация*



Други начини за справяне с бораут...

- ✓ *Получаване на обратна връзка от директора на институцията;*
- ✓ *Поемане на нови задачи;*
- ✓ *Курсове за повишаване на квалификацията;*
- ✓ *Наличие на наставник.*



Благодаря за вниманието!



Иван Пейчев

0878 184 405

deputydirector@nucginchev.com