



Профессиональное выгорание педагогов

Горемыкина Ирина,
ГБОУ школа №643



Я – выпускница
своей школы

И я замечая, как меняются
учителя с каждым годом



Профессиональное
выгорание - ...



Причины



личностные

1



профессиональные

2



Профессиональные причины

- Непрестанный самоконтроль
- Не всегда сразу видимый результат
- Отсутствие необходимости выходить из зоны комфорта

Как это предотвратить?

На личностном уровне:

- грамотно распределять нагрузку
- заботиться о себе
- разделять работу и жизнь
- учиться снимать стресс



Как это предотвратить?

На административном уровне:

- организация преемственности
- организация работы с психологом
- предоставление возможности профессионального роста
- организация отдыха



Что вы считаете более
эффективным: бороться с
профессиональным выгоранием
или менять работу?

