USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

ПРЕВЕНЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ

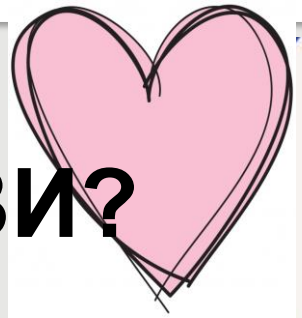
Співробітник Центру НаУКМА
Кабанова Дар'я

06.09.2023





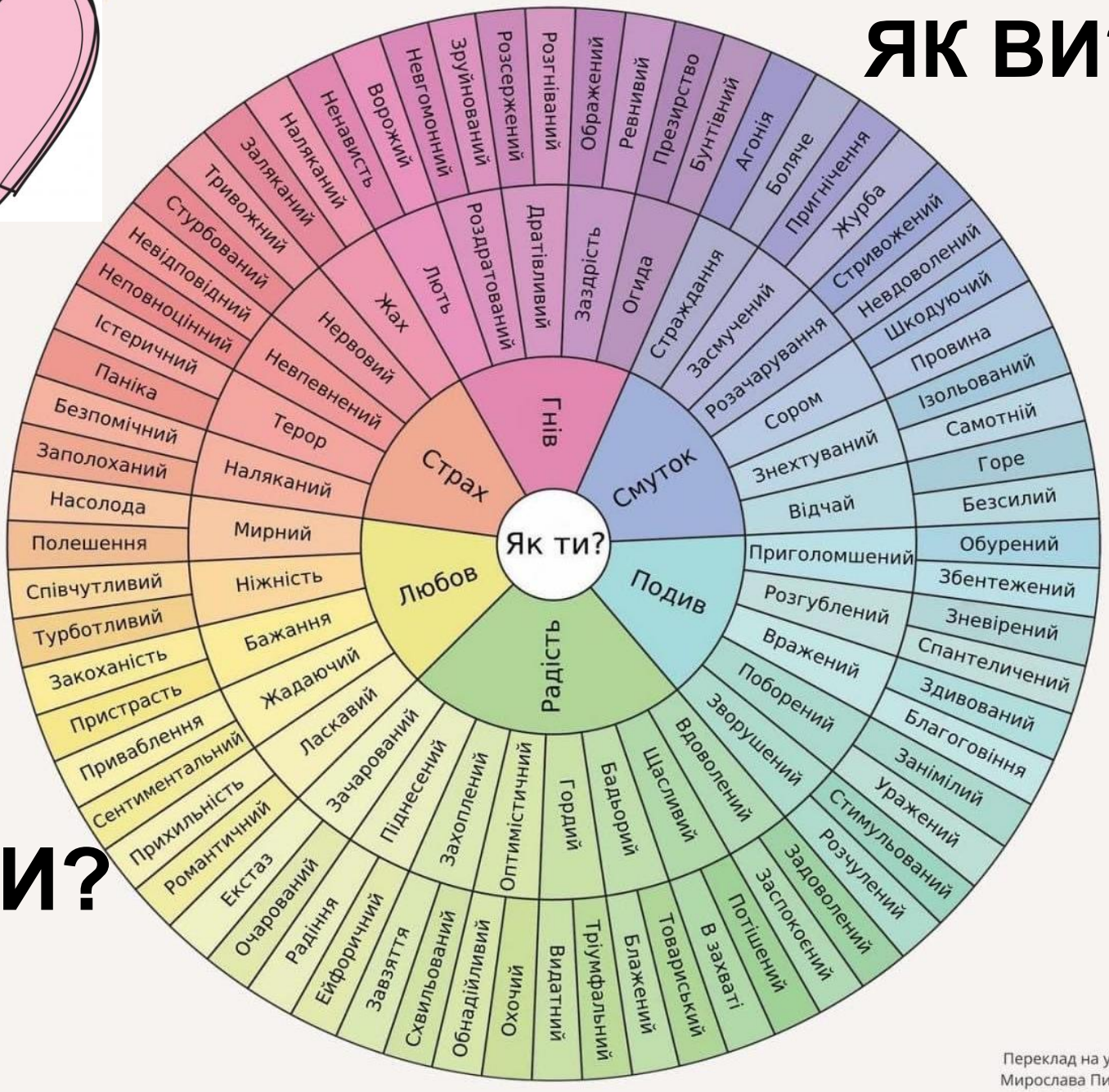
ЯК ВИ?



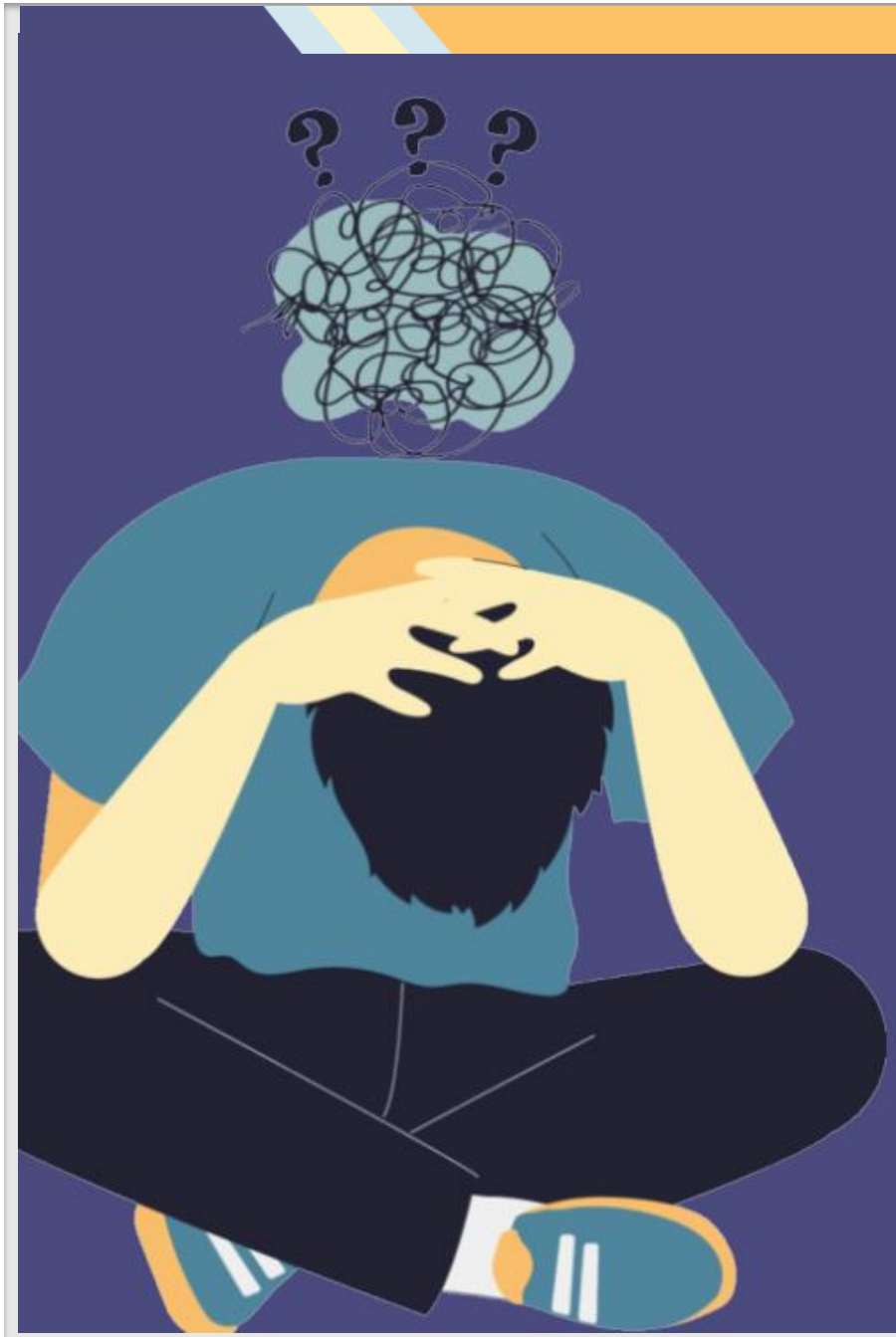
ЯК ВИ?

???

ЯК ТИ?



Переклад на українську:
Мирослава Писаревська



????????





Ознаки вигоряння

1. Цинічність, песимізм, відсутність задоволення
2. Небажання спілкуватися та брати на себе відповідальність
3. Неуважність і забудькуватість
4. Безсоння та хронічна втома
5. Злість і апатія
6. Занепокоєння і напруженість
7. Занепад імунітету та втрата апетиту

Стадії вигоряння



1. СТАДІЯ МОБІЛІЗАЦІЇ
2. СТАДІЯ ВИТРИМУВАННЯ
3. СТАДІЯ НЕВИТРИМУВАННЯ
4. СТАДІЯ ДЕФОРМАЦІЇ

ВПРАВА "ЯК ЗВАРИТИ ЖАБКУ"



ВПРАВА "ОЗНАКИ ВИГОРЯННЯ НА РОБОТІ, НАВЧАННІ, ВДОМА"

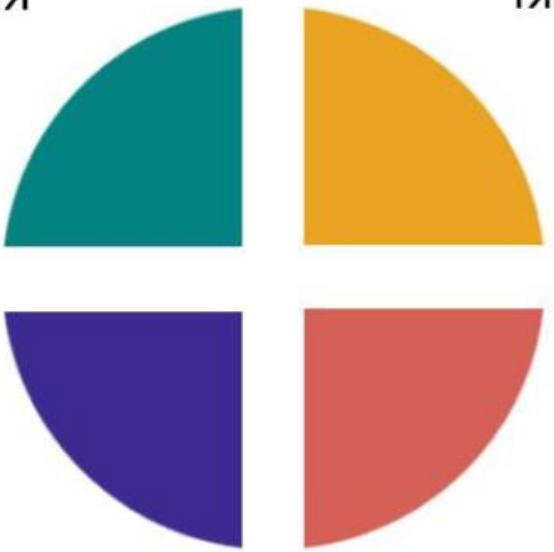




МОДЕЛЬ БАЛАНСУ

СМИСЛИ
віра, фантазії, мрії,
переконання, інтуїція

ТІЛО
здоров'я, спорт, сон,
їжа, фізичні відчуття



СТОСУНКИ
інші люди і наша
взаємодія з ними, емоції

ДІЯЛЬНІСТЬ
робота, кар'єра, освіта,
досягнення, цілі

МОДЕЛЬ БАЛАНСУ НОСРАТА ПЕЗЕШКІАНА

ТІЛО

(засіб — чуттєве сприйняття)

сон, харчування, гігієна, секс, спорт, хвороби.

ФАНТАЗІЯ

(засіб — інтуїція)

осяяння, натхнення, мрії, майбутнє, планування, сенси, релігія.



ДОСЯГНЕННЯ

(засіб — розум)

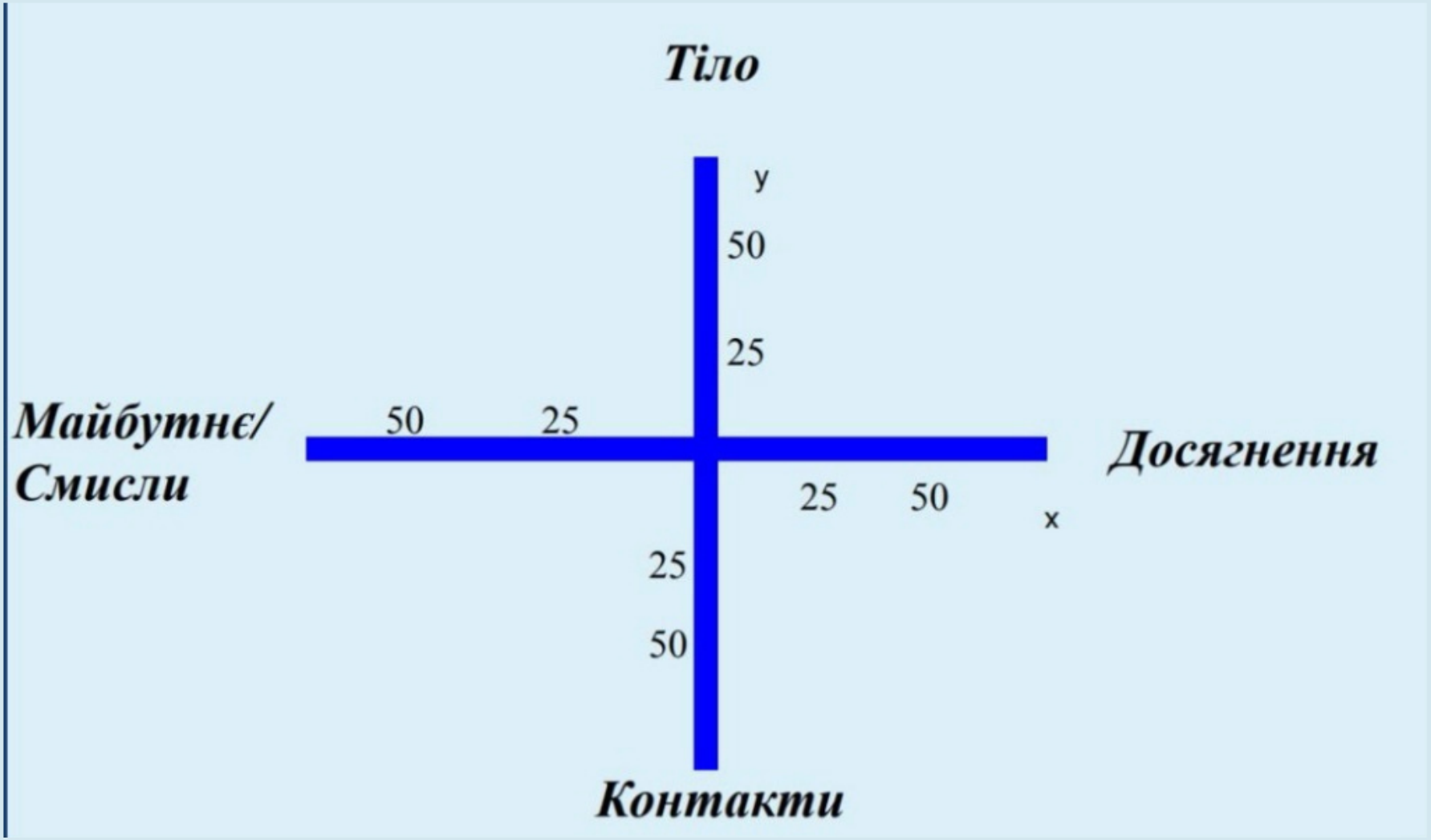
кар'єра, досягнення, успіх, гроші.

КОНТАКТИ

(засіб — традиція)

стосунки з партнером, родичами, друзями, колегами;
відносини з навколишнім світом (природою, тваринами, рослинами, речами);
відносини із самим собою.

МОДЕЛЬ БАЛАНСУ



МОДЕЛЬ БАЛАНСУ

ТІЛО
25%

ФАНТАЗІЯ
25%



ДОСЯГНЕННЯ
25%

КОНТАКТИ
25%

Чи вам це подобається?	Що саме ви робите?
	Для свого тіла
	Для стосунків
	Для продуктивності
	Для фантазій (внутрішнього, духовного світу)

Що вам заважає?	Що саме ви хочете робити?
	Для свого тіла
	Для стосунків
	Для продуктивності
	Для фантазій (внутрішнього, духовного світу)

Як ви почнете робити те, що хочете?
Коли?

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТА РЕСУРСУ

Рекреація, відпочинок, Фізичне навантаження

Фізичне

Творчість, Самомотивація

Духовне



Ментальне

Нове навчання Цікаві проекти

Емоційне

Бажане спілкування

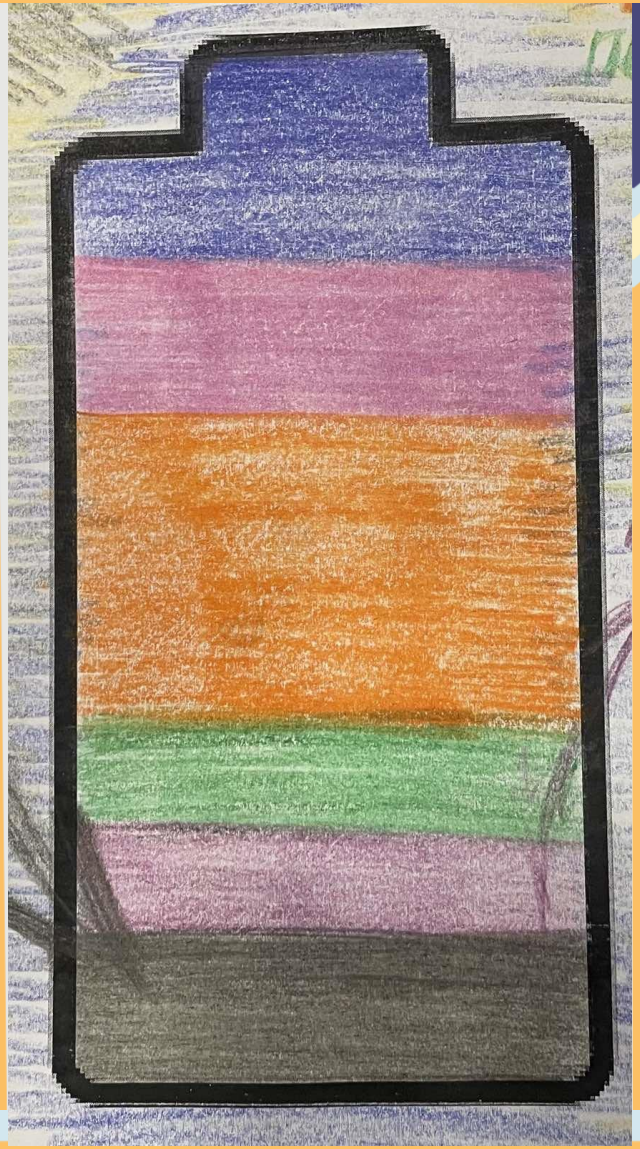
ВПРАВА "БАТАРЕЙКА"





Забирає енергію

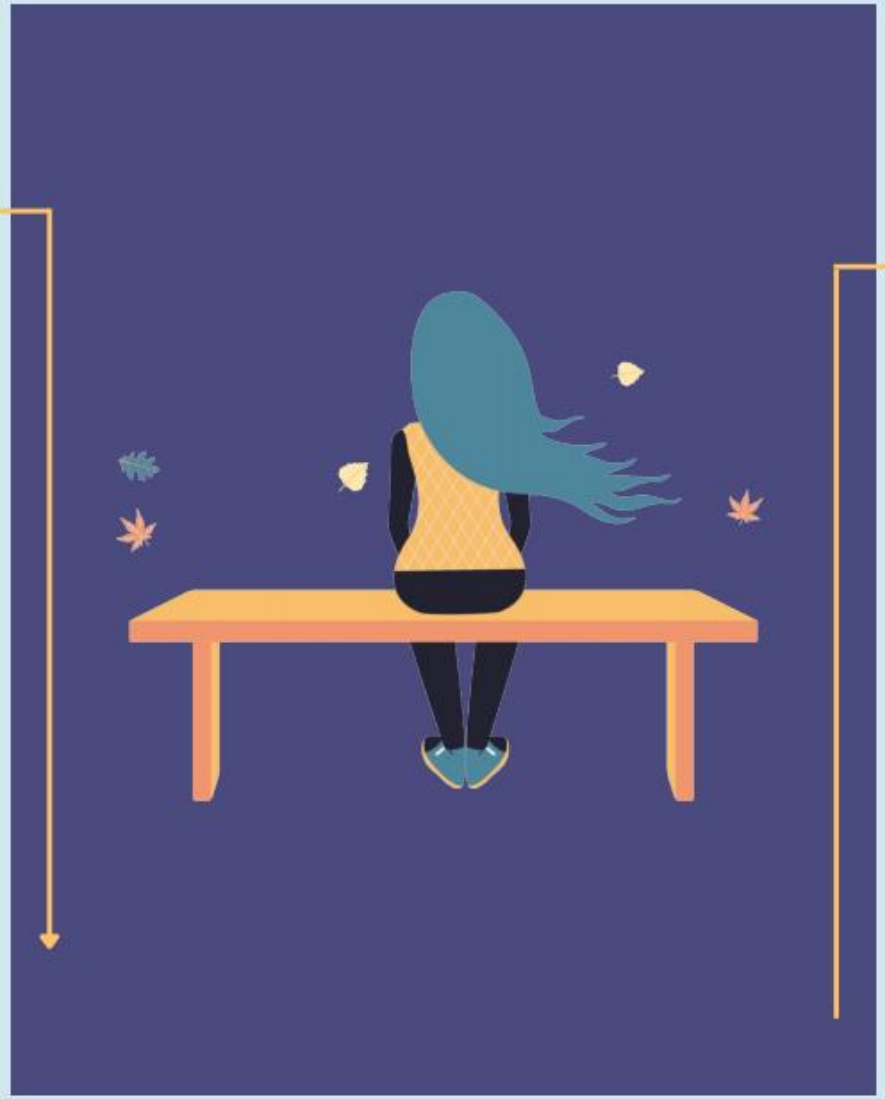
1.
2.
3.
4.
5.
...



Надихає

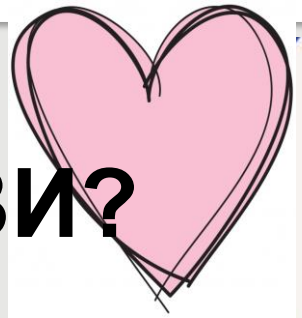
1.
2.
3.
4.
5.
...

Постійна турбота про себе без відчуття провини і самоїдства -



це і профілактика, і стратегія відновлення.

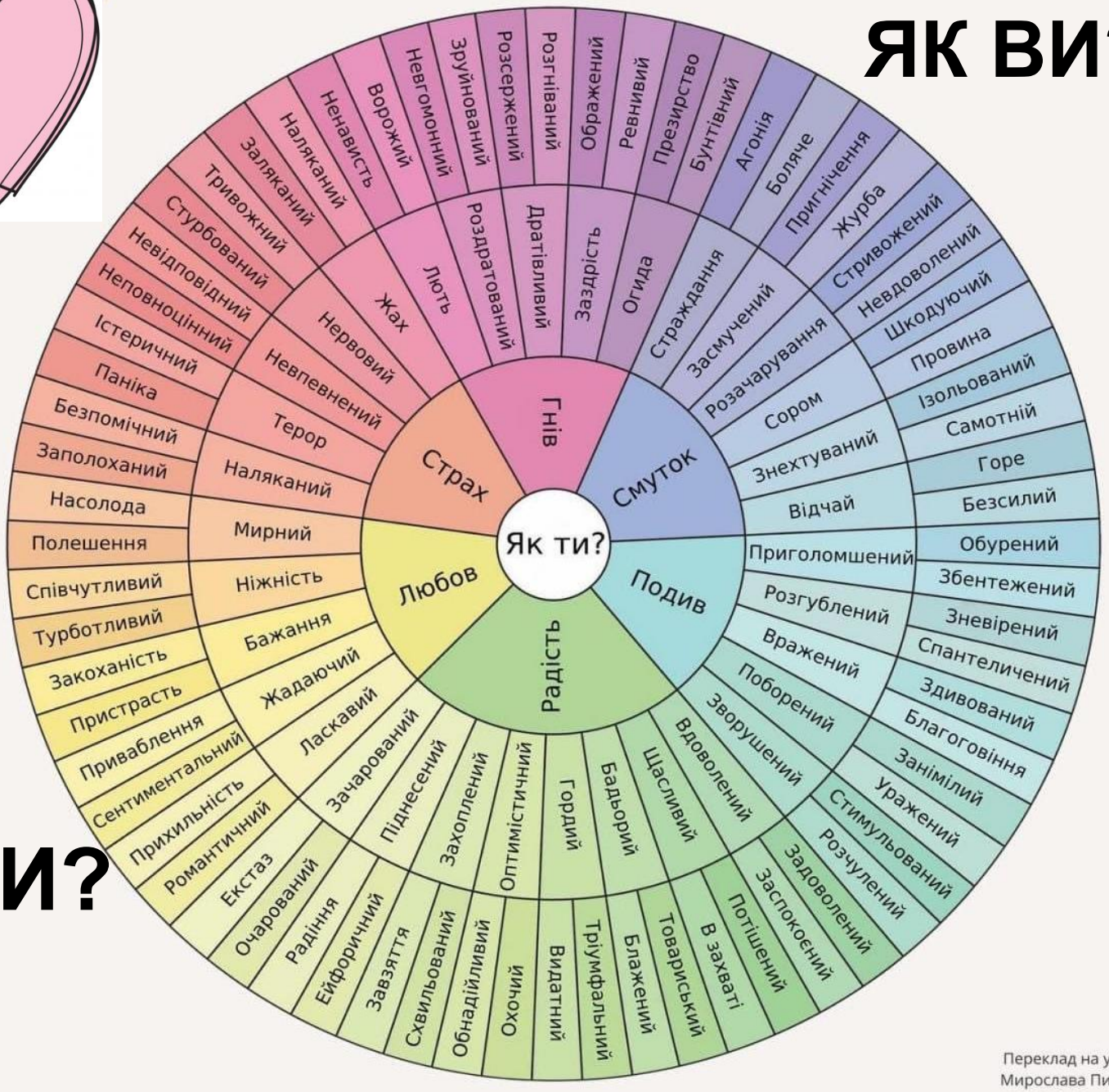

РЕЛАКСАЦІЯ
"БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ"



ЯК ВИ?

???

ЯК ТИ?



Переклад на українську:
Мирослава Писаревська

USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Дякую!

Створення цієї презентації стало можливим завдяки підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID) в рамках Проєкту USAID «Економічна підтримка України». Зміст цієї публікації є відповідальністю авторів та необов'язково відображає погляди USAID чи Уряду Сполучених Штатів Америки.