

Государственное бюджетное учреждение культуры НСО
«Новосибирская областная юношеская библиотека»

Спасательный круг

или

Как не сгореть на работе



Алгоритм эффективной работы

Новосибирск 2010

Алгоритмы эффективной работы

Спасательный круг, или Как не сгореть на работе...

- * Вы нацелены достичь высоких результатов, избегая при этом перегрузок?
- * Вы мечтаете, чтобы работа приносила Вам радость?
- * Вы желаете быть продуктивным, полезным и решительным?
- * Вы готовы учиться у жизни и у людей, которые Вас окружают?
- * Вы стремитесь лучше понимать, раскрывать и изменять себя?
- * Вы заинтересованы извлекать и развивать все резервы своего внутреннего потенциала?
- * Вы хотите, чтобы Вас принимали и понимали в семье после перегрузок на работе?

Если да, то эта книга именно для Вас.





Предупреждён - значит вооружён.

Проблема профессионального выгорания давно вошла в повседневность, исходя из того, что в последние годы все мы стали работать интенсивнее, увеличились нагрузки, нарастает дефицит времени. Добавьте к этому информационную перегрузку,

постоянную социальную тревожность и прочие «прелести» современной жизни. Из-за постоянного движения и стрессов накапливается усталость, снижаются физическая и психическая активность организма, угнетаются многие его функции; он уже работает на износ, появляется раздражительность и тревога, оттого что не видно просвета. И человек, что называется, «сгорает» на работе. В результате, когда-то любимое дело превращается в пытку, а некогда ценный сотрудник – в малоэффективный, практически «отработанный материал».

И вот итог – так называемый **синдром хронической усталости, который становится болезнью времени.**

Целью предлагаемой книги является **информирование**

о том, как же уберечься от этого, как не «перегореть на рабочем месте» и не превратиться в «горстку бездейственного пепла», как сохранить себя в потоке кризисных ситуаций и свою любовь к работе, чтобы она всегда была в радость.

Узнав объективные причины угнетённого состояния и познакомившись со стратегией помощи самому себе, вы снизите свою тревожность и озабоченность собственным состоянием, потому что оно станет более понятным, определённым, а значит – подконтрольным.

Разумный подход

Найти новые и быстрые методы, которые помогут лучше управляться с делами, контролировать и смягчать стрессовые ситуации, укрепляя уверенность в себе и обретая контроль над обстоятельствами рабочего процесса.

Двусторонний подход

1. Изменив свои реакции, вы поменяетесь сами.
2. Изменив свои реакции, вы измените ситуации.



Что нужно знать о выгорании...

Выгорание — это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а скорее — «эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением».

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. По существу, профессиональное выгорание — это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома — стадия истощения (по Г. Селье).

Симптомы синдрома профессионального выгорания.

Три основные группы: **психофизические, социально-психологические и поведенческие.**

Психофизические симптомы выгорания:

- чувство постоянной, непроходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли;
- постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 час. утра или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2-3 час. ночи и

«тяжелое» пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);

- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений;
- возможно, профессиональное выгорание является одной из причин снижения продолжительности жизни в России, особенно у мужчин.

Социально-психологические симптомы выгорания:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные «срывы» (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, «уход в себя»);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или человек «не справится»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «Как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Поведенческие симптомы выгорания, то есть поступки и формы поведения:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);
- вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает;

- руководитель отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застывание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Внутренние причины и внешние факторы

То, насколько успешно мы преодолеваем кризисы, зависит и от того, кому или чему мы приписываем причины происходящего и способность изменить ситуацию – себе или другим людям и обстоятельствам. Американский психолог Джулиан Роттер (Julian Rotter) ввел в психологию понятие «локус контроля» (locus – лат. «место»).

Люди с внутренним локусом контроля руководствуются принципом **«все в моих руках»**: они последовательны, склонны к самоанализу, независимы и всегда чувствуют себя ответственными за происходящее. Они лучше преодолевают кризисные ситуации, потому что задействуют все свои силы и способности.

Люди с внешним локусом контроля часто произносят фразу:

«Я ничего не мог поделать», они часто неуверенны в себе и тревожны. Им труднее справиться с кризисом, ведь они не готовы к активным действиям.

Внутренние причины (индивидуальные)	Внешние факторы (организационные)
1.Неправильно выбранный вид деятельности. 2.Непрофессионализм. 3.Неумение отдыхать от работы.	1.Ошибки руководства: * неправильный подбор сотрудников; * неэффективный стиль руководства;

4. Неорганизованность и неумение распределять своё время. 5. "Неразумное руководство" 6. Слабая личная мотивация. 7. «Локус контроля». 8. Стиль сопротивления. 9. Самооценка. 10. Выносливость. 11. Переживание несправедливости. 12. Неудовлетворенность работой. 13. Возраст, стаж работы, карьерные устремления.	* неэффективная система мотивации; * обман сотрудников; * отсутствие у руководителя базовых управленческих навыков; * неграмотное введение новичка в должность; * профессиональное выгорание руководителя. 2. Условия работы: * рабочие перегрузки; * дефицит времени; * продолжительность рабочего дня. 3. Содержание труда. 4. Нет поддержки от коллектива.
Совет руководителю: Лично общаться со своим персоналом, чтобы мониторить его состояние и настроение. Желательно, каждый день. А время от времени разговаривать с каждым сотрудником более глубоко и доверительно, можно вне работы.	

Профилактика профессионального выгорания.

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

- стремитесь к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворению потребности в общении;
- старайтесь как можно больше и чаще получать удовольствие (релаксация);
- старайтесь отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

- стремитесь находить смысл во всем (как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах);
- стремитесь бороться со своими негативными убеждениями;

3. Повышайте уровень своего профессионального мастерства.

4. Если вы заметили первые признаки выгорания, прежде всего, признайте, что они есть.

5. Если вы понимаете, что выгорание уже происходит необходимо обратиться за помощью к специалистам с целью проведения специальной работы.



Профессиональное выгорание как следствие стресса.

Синдром профессионального выгорания – это процесс, развивающийся во времени. Начало выгорания лежит в сильном и продолжительном стрессе на работе. В том случае, если внешние и внутренние требования к человеку превышают его собственные ресурсы, происходит

нарушение равновесия его психофизиологического состояния. Сохраняющийся или усиливающийся дисбаланс приводит к полному истощению имеющихся ресурсов и выгоранию сотрудника.

Причина истощения ресурсов, приводящих к выгоранию – неуправляемый стресс

Таким образом, можно увидеть, что стресс оказывает серьезное влияние на физическое и психическое здоровье человека.

К негативным последствиям стресса можно отнести:

- * Снижение трудоспособности, ухудшение показателей работы (качественных и количественных);
- * Чувство неверного выбора профессии;
- * Редукция личных достижений и уменьшение удовлетворения от проделанной работы, снижение адаптационных возможностей организма;
- * Деформации личности: переживания одиночества, опустошения, депрессии, ощущение беспомощности и неспособность видеть выход, хронической усталости и выгорания;
- * Физиологические проблемы, болезни адаптации (сердечно-сосудистые заболевания, язвенная болезнь желудка, гипертония, болезни органов дыхания, особенно бронхиальная астма). Стресс является главным фактором, влияющим на появление или обострение многих заболеваний. Эта связь стрессогенных факторов и возникновения заболеваний подробно рассматривается в психосоматической медицине.
- * Цинизм и негативизм, касающийся самого себя, окружающих, рабочей обстановки и мир в целом.

1. Напряжение, так или иначе связанное с работой

Проблемы, связанные с работой, порождающие стресс:

Сжатые сроки	Критика
Машинная ошибка	Отвлечения
Положенные не на место	Этические проблемы
бумаги или инструменты	Слишком много заданий
Предстоящее собеседование	Низкая заработная плата
Дистанция с коллегами	Личностный конфликт
Некомпетентный подчиненный	Некомпетентный начальник
Отсутствие признания	Споры
Сложная работа	Скучная работа
Непредсказуемая работа	Изнурительная работа
Плохие рабочие условия	И многое другое

2. Способы, при помощи которых люди «накручивают» себя в ситуации возникшего напряжения

Реакция на проблемы, связанные с работой.

Люди борются:

За признание	За контроль над ситуацией
Чтобы решить проблемы	Чтобы изменить кого-то
За понимание с коллегами	С непродуктивной тратой времени
Чтобы ничего не забыть	За то, чтобы добиться улучшения
За честность в принятии	За то, чтобы перейти на другое
решений	место
За авторитет	И другое...

3. Появляющиеся в результате эмоции

Возникающие чувства:

Собственная правота	Гнев	Усталость
Печаль	Вина	Напряжение
Отвращение	Страх	Смущение
Замешательство	Уныние	Депрессия
Противоречивость	Скука	Ненависть
Жалость к себе	Стыд	Беспокойство
Тревожность	Зависть	Апатия
Мстительность	Паника	Покорность ...

4. Негативное поведение, усугубляющее данную ситуацию.

Негативное поведение и сопровождающие его симптомы

Замешательство	Мышечное напряжение
Головные боли	Колиты
Фантазирование	Приступы гнева
Споры	Сарказм
Грубость	Уклонение
Удаление	Прогулы
Опоздания	Усталость
Забычивость	Алкоголизм и наркомания
Пассивное сопротивление	Преднамеренный саботаж
И другое...	

Стадии развития стресса:

1.Стадия тревоги - первая стадия, возникающая при появлении раздражителя.

Происходит ряд физиологических изменений: у человека учащается дыхание, поднимается давление, повышается пульс. На уровне ощущений формируется готовность преодоления стресса. Все призвано мобилизовать защитные возможности организма и механизма саморегуляции на защиту от стресса. Если этого действия достаточно, то тревога и волнение утихают, стресс заканчивается. Большинство стрессов разрешается на этой стадии.

2.Стадия сопротивления.

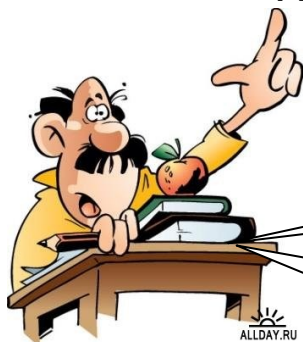
Наступает в случае, если вызвавший стресс-фактор продолжает действовать. Тогда организм защищается от стресса, расходуя «резервный» запас сил, с максимальной нагрузкой на все системы организма. Происходит выброс гормонов, стимулирующих механизмы приспособления к изменившимся условиям жизни.

3. Стадия истощения.

Если раздражитель продолжает действовать, то происходит уменьшение возможностей противостоянию стрессу, так как истощаются резервы человека. Снижается общая сопротивляемость организма. Стресс «захватывает» человека и может привести к болезни или гибели.

Давайте учиться не «сгорать»

Практические рекомендации и
полезные советы.



Если я действительно хочу исправить положение, я буду работать над тем, что мне действительно подвластно, - над самим собой. С.Р. Кови

Человек тогда выживает, когда у него есть неуязвимость внутренней сущности.

Виктор Франкл

Измени себя!!!

Мы живём и работаем практически на износ, и нам просто необходимо как можно быстрее научиться «Владеть собой».

Вы не можете изменить всё и вся. Максимум, что вы можете сделать, - это сменить работу. Но, сменив работу, не факт, что вы измените обстоятельства. Поэтому необходимо стремиться к тому, чтобы изменить себя так, чтобы лучше ладить с внешним миром.

Разумный подход

Найти новые и быстрые методы, которые помогут лучше управляться с делами, контролировать и смягчать стрессовые ситуации, укрепляя уверенность в себе и обретая контроль над обстоятельствами рабочего процесса.

Двусторонний подход

3. Изменив свои реакции, вы поменяетесь сами.
4. Изменив свои реакции, вы измените ситуации.

Если рискнёте встретиться со своим истинным «Я» и измените своё восприятие, то получите возможность быть в ладу с самим собой и с миром.

Синдром сгорания напрямую связан со смыслом жизни.

- * Жизнь – это урок, который нужно выучить самостоятельно.
- * Прежде чем учить других, сам стань хорошим учеником.
- * Научись учиться у жизни.
- * Если жизнь посылает нам испытания, значит, мы готовы к ним и они нам необходимы.
- * Никто тебе не друг, никто тебе не враг. Каждый человек - тебе учитель.

Что больше всего удивляет в человеке?

- ⓐ Мы так много думаем о будущем, что забываем настоящее настолько, что не живём ни в настоящем, ни в будущем.
- ⓐ Мы теряем здоровье, зарабатывая деньги...А потом теряем деньги, восстанавливая здоровье.
- ⓐ Люди часто живут так, как будто никогда не умрут, а умирают, как будто никогда не жили.

Какие уроки жизни нам нужно выучить?

- ⓐ **Учитесь** прощать, практикуя прощение,
- ⓐ **Знайτε!** Простить друг друга недостаточно, надо также простить самих себя...
- ⓐ **Помните!** Ранить человека можно лишь за несколько секунд, а залечивать эти раны придётся долгие годы...
- ⓐ Количество денег не делает людей ни богатыми, ни бедными. Богат не тот, у кого больше, но тот, кто нуждается в меньшем.
- ⓐ **Знайτε!** Есть люди, которые очень Вас любят, просто они ещё не научились выражать свои чувства.
- ⓐ **Осознайте!** Два человека могут смотреть на одно и то же, а видеть это по-разному.

5 шагов к радикальному исцелению:

1. Жди. «Оставь надежду. Храни веру»;
2. Дай своей душе хороший дом;
3. Накачивай мышцы правдивой жизни;
4. Откройся своей душевной общине;
5. Когда возникнет твой путь, не забудь взять с собой радость.



Отношение к проблемам

Роль страдальца	Роль философа	Роль борца
Почему так не справедлива Судьба?!	Всё, что с нами происходит, должно нас чему-то научить. Нужно понять, чему. Когда освоим урок, всё изменится.	Это ужасно, но нужно пережить.
Разумный подход Необходимо, снижая субъективное значение проблемы, расширить сознание: 1. Не отрывайтесь от жизни - живите «здесь и сейчас»; 2. Не жалейте себя; 3. Научитесь контролировать свои эмоции.		

Противоположности в организме. Качества, которые мешают и помогают в жизни.

Качества, которые мешают в жизни	Качества, которые помогают в жизни Они же - формы управления стрессом
1. Мнительность.	1. Способность расслабиться, менять нагрузки.
2. Несдержанность, вспыльчивость.	2. Способность смотреть на себя со стороны.
3. Неспособность самостоятельно принимать решения.	3. Умение быстро переключаться.
4. Излишняя эмоциональность.	4. Способность менять своё восприятие.
5. Излишняя субъективность в подходе к оценке каких-то ситуаций и излишне критическое отношение к окружающим.	5.Способность отложить проблему до момента, пока окажешься в состоянии справиться с ней. Скажи себе «Стоп».
6. Завышенное критическое отношение к своим возможностям.	6.Иметь философские взгляды на вещи, не терять широкой перспективы.

7. Излишняя открытость и наивность.	7. Искренность и честность по отношению к себе.
8. Стремление убежать от проблем и трудностей, неумение и не желание их решать вовремя.	8. Управляя стрессом, идти навстречу проблемам, быть готовым иметь дело с трудностями.
9. Отсутствие плановости в деятельности.	9. Знать свои возможности, не позволять перенапрягаться.
10. Нет житейской хватки.	10. Способность признавать свои ошибки и исправлять их.
11. Неуверенность в себе, самоуничтожение.	11. Жизненная устойчивость и уверенность в себе.
12. Неспособность остановить себя в момент стрессовой ситуации.	12. Умение усиливать позитивную установку и ослабевать и трансформировать негативные установки.
13. Лень.	13. Не дают себе погрязнуть в состоянии депрессии, а устанавливают причины и решают их.
14. Излишняя тревожность.	14. Способность идти на потерю популярности (можно иметь «некрасивое» лицо).
15. Зависимость от окружающих.	15. Не заставлять себя следовать крайне жёстким планам.
	16. Ограничивать степень вовлечённости в работу, сбалансировав другими сферами жизни.

Источники стресса (стрессоры)

Мы сами	Другие люди	Экстремальные ситуации
1. Страх совершить ошибку. 2. Страх одиночества. 3. Боязнь чужого мнения. 4. Нехватка времени.	1. Конфликты. 2. Манипуляции. 3. Расхождение во взглядах. 4. Боязнь публичных выступлений.	1. Неожданность события. 2. Непреодолимые препятствия.

Решение	Решение	Решение
<u>Повышение самооценки:</u> <i>Знание своих сильных сторон;</i> <i>Преодоление страхов;</i> <i>Уверенное поведение.</i>	<u>Эффективное взаимодействие:</u> <i>Доверие;</i> <i>Разрешение конфликтов;</i> <i>Техника публичного выступления.</i>	<u>Приспособление к ситуации:</u> <i>Физическое восстановление;</i> <i>Психологическое восстановление;</i> <i>Аккумуляция сил и возможностей.</i>

Как распознать манипулятора

При сознательной манипуляции – желании достигнуть собственных целей за чужой счет:

Вход: эмоциональное состояние – неприятные эмоциональные ощущения (как будто кошки скребут на душе, возникновение чувства вины, внутреннее сопротивление), возникающие при общении с манипулятором, при внешнем спокойствии ситуации.

Выход: отказ реализовать цели манипуляции.

Форма: наиболее подходящий вариант сказать «нет»

При бессознательной манипуляции – инициатором которой является травматическая личность (с целью привлечь внимание).

Вход: эмоциональное состояние – разнообразные эмоциональные состояния, при этом ощущение втянутости в чужую игру.

Выход: разрыв патологического треугольника через принятие ответственности на себя: «А зачем мне это надо? А какова моя личная цель?»

Форма: наиболее подходящий вариант сказать «нет»



Всегда найдутся люди, которые причинят тебе боль. Нужно продолжать верить людям, просто быть чуть осторожнее.
Габриэль Гарсия Маркес

Эффективный алгоритм преодоления стресса

1. Постарайтесь понять причины стресса. Прежде, чем вы выявите источник стресса и определите методы его преодоления, нужно осознать, что вы хотите получить в результате. Эта простая процедура известна, как определение целей — перечисление (обозначение) того, что должно принести вам избавление от стресса.
2. Уменьшите стресс, спровоцированный другими людьми, с помощью всевозможных приемов, помогающих ослабить переживания и научиться контролировать свои эмоции.
Защититесь от вмешательства — немедленно!
Решайте проблемы общения с другими людьми. Мы не можем изменить каждого, всех этих ограниченных, трудных, скучных, грубых людей и бесцеремонных коллег, но мы в состоянии переменить свое отношение к ним.
3. Постарайтесь решить проблемы с особо сложными типами. В следующий раз мы поговорим о том, как вести себя с мрачными, злыми людьми и, конечно, с боссами.
4. Смягчите влияние стрессов, связанных с работой. В этом вам помогут способы снижения нагрузки, установление реальных сроков, искусство говорить «нет», победа над системой, грамотная организация времени, уменьшение нервозности и просто умение работать более эффективно и быстро. А также умение быть милосердным к себе.

Условия, препятствующие развитию стресса:

- * Нагрузки, соответствующие возможностям организма;
- * Адекватный уровень притязаний. Определение наиболее важных жизненных целей. Расстановка приоритетов;
- * Правильно организованное общение: семья, друзья, коллеги;
- * Избегать ненужных конфликтов;
- * Управление временем. Отсутствие ситуации дефицита времени;
- * Эстетика быта;
- * Физические упражнения (прогулки, бег, плавание, велосипед, йога);
- * Закаливание, водные процедуры, самомассаж;
- * Саморегуляция, позитивное мышление;
- * Контакт с природой;
- * Музыка;
- * Арттерапия;
- * Смехотерапия;
- * Фитотерапия.

Приёмы, помогающие при выгорании:

Выговоритесь! Хорошо, если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник. Поэтому цените тех, к кому можно обратиться в трудную минуту, не упускайте возможности помогать такому человеку, которому можно «поплакаться в жилетку». Облегчение может принести и беседа со случайным попутчиком в дороге. Здесь работает фактор анонимности – этот человек не знает вас, и, скорее всего, вы никогда не увидите. Одинокие люди, имеющие кошек или собак, часто выговаривают всё, что накипело, им. Статистикой установлено, что присутствие в доме животных продлевает жизнь одиноким владельцам.

Напишите письмо! Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме к другу, которое никогда не пошлёт. Сохраните его, перечитайте спустя время, возможно, это поможет посмотреть вам на себя как бы со стороны.

Сделайте себе подарок! Этот совет можно выполнить и буквально, и в переносном смысле. Например, позвольте себе заниматься весь день только тем, что вам нравится. Или хотя бы пару часов! Правда, такие «подарки» себе нельзя делать слишком часто, иначе радость от них потускнеет.

Помогите другому! Переключив свою энергию на помощь ближнему, вы выиграете вдвойне. Сделайте доброе дело и избавитесь от плохого настроения, ибо творить добро всегда приятно.

Почувствуйте землю под ногами! Да, ощутите ступнями твердую опору, попрыгайте. Вспомните ужас тонущего, лишенного опоры под ногами. Но у вас – то она есть!

Растворите печаль во сне! Это из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Утром всё кажется не таким безнадежным. Недаром говорят: «Утро вечера мудренее». Или как Скарлет, героиня кинофильма «Унесенные ветром»: «Не буду думать об этом сегодня, подумаю об этом завтра». Не забудьте только с вечера настроить себя на радостное пробуждение.

«Нет худа без добра»! Возьмите карандаш и бумагу и напишите всё хорошее, что присутствует в вашем положении, повергшем вас в такое уныние. Например, вы серьезно заболели, это, безусловно, плохо, зато у вас появилась возможность вдоволь почитать, подумать о жизни и делах... Составив такой список, направьте свои силы на воплощение в жизнь того хорошего, что вы сумели извлечь из своего положения.

Технология разрешения конфликтов представляет собой алгоритм из 5 шагов.

Шаг первый: констатируйте факты конфликтной ситуации, опишите то, что вы наблюдали объективно.

- Важно, чтобы это не было нашим эмоциональным восприятием, а отражало фактически происшедшее. Например, «Вы мне сейчас говорите, что вчера опоздали на важную встречу?».

Шаг второй: изложите свои мысли и узнайте позицию партнера:

- «Я думаю, этому есть объяснение?» Таким образом, мы показываем собеседнику свою готовность к открытому общению, готовность к прямым высказываниям без всякого скрытого смысла.

Шаг третий: выразите свои чувства по поводу происходящего.

- Мы открыто говорим собеседнику о своих чувствах, но никоим образом не выдаем ему свою оценку. Например: «Я очень расстроен, что Вы не смогли рассчитать правильно время, необходимое Вам, чтобы вовремя приехать на встречу. Что случилось?». А не «Ты, бестолочь и забываха, думай в следующий раз головой, что делаешь». Подобная оценка толкает собеседника к защите или встречному обвинению, что вызывает эмоциональную напряженность и нарушение контакта.

Шаг четвёртый: выслушайте вашего собеседника.

- Дайте ему возможность объяснить и прокомментировать произошедшее.

Шаг пятый: выскажите свою просьбу и пожелание:

- «Мне бы хотелось, чтобы Вы были в следующий раз ответственнее и рассчитывали правильно время, необходимое вам, чтобы приехать на встречу вовремя. Вы согласны со мной?»

Стресс – состояние, сопутствующее человеку на протяжении всей жизни.

Чтобы защитить себя от него необходимо научиться этим состоянием управлять.

А для этого нужно:

- ❖ Овладеть техникой отказа собеседнику;
- ❖ Освоить приёмы саморегуляции;
- ❖ Научиться осознанному позитивному мышлению;
- ❖ Усвоить способы восстановления и умение отдыхать;

❖ **Научиться управлять своим временем.**

Техники отказа собеседнику

Многим из страдающих от чрезмерной нагрузки на работе винить в этом нужно только самих себя. Мы слишком часто говорим «да», желая при этом сказать «нет». Мы произносим «да», потому что хотим понравиться или потому что боимся неприятностей в случае отказа. Научиться говорить «нет» — это решительный шаг к снижению уровня стресса. Вот как это делается

Название техники	Сущность техники	Примеры высказываний	Эффективность использования
Прямое «нет»	Мы просто говорим «нет», уверенно и убедительно, не извиняясь и не оправдываясь	«Нет, я не могу этого сделать... ...Нет, я не могу этого сделать».	Удобно использовать в тех случаях, когда мы не хотим раскрывать истинную причину отказа. Мы имеем на это право.
Рефлексивное «нет»	Мы отражаем содержание и/или чувства собеседника, добавляя в конце «нет»	«Да, я вижу, тебе очень нелегко, но я в этой ситуации не могу тебе помочь». Или «Я понимаю, как ты устала за последнюю неделю, но, к сожалению, я не могу тебе помочь».	Эффективно в том случае, когда мы, даже несмотря на понимание проблемы собеседника, не можем и/или не хотим выполнять его просьбу.
Обоснованное «нет»	Мы говорим «нет» и кратко раскрываем подлинную причину нашего отказа	«Я не могу этого сделать, потому, что...». «Я не могу этого сделать по трем причинам...»	Эффективно в том случае, если мы имеем серьезную причину для отказа и готовы искренне раскрыть ее.
Отсроченное «нет»	Мы не даем ответ немедленно, а просим собеседника дать время на обдумывание	«Я не могу ответить прямо сейчас...». «Мне необходимо время, чтобы принять решение».	Эффективно в том случае, если мы не уверены в том, что можем выполнить просьбу и/или не можем решить для себя, хотим мы это сделать или нет

Компромиссное «нет», или «нет» наполовину	Мы говорим, что в принципе могли бы выполнить просьбу, но при тех условиях, которые нам удобны	«Я готова помочь Вам составить стульчики, а вот помочь Вам вымыть пол, я не смогу».	Этот отказ эффективен в том случае. Если мы искренне готовы выполнить просьбу, но на других условиях
Дипломатичное «нет»	Мы не говорим открыто «нет», а искренне приглашаем к переговорам, выясняя, какую реальную помощь мы могли бы оказать	«К сожалению, я не занимаюсь данными вопросами, но я могу спросить у коллег, кто из них может помочь Вам в решении данной проблемы».	Мы готовы выполнить просьбу в целом, но отказываем в выполнении некоторых деталей, стараясь найти взаимоприемлемое решение.

В дополнение к сказанному

Говоря «нет», имейте в виду именно это.

1. Предельно вежливо. Скажите «нет», но сделайте это любезно. «Нет, очень жаль, но не могу».
2. Предельно спокойно. Скажите «нет» с улыбкой. Говорите негромко, не теряя самообладания. Одного «нет» достаточно, не нужно произносить: «Черт возьми, нет, нет и нет!»
3. Не возвращайтесь для «пережевывания» вопроса. «Я знаю, что сказал «нет», но это можно переиграть. О какой дате у нас шла речь?» — это недопустимо.
4. Будьте открыты. Можете отметить тот факт, что вам трудно говорить «нет»: «Видите ли, мне это очень трудно, но я, к сожалению, должен сказать "нет"».
5. Скажите «нет» и уйдите. Лучше уйти из комнаты сразу после этих слов, чтобы не создалось впечатление, что вы можете передумать. А сказав «нет», следует проявлять твердость.
6. После того как вы сказали «нет», становится легче. После одного-двух отказов напряжение противостояния слабеет. Первое время вам будет трудно это сделать. Можете попрактиковаться дома с друзьями, родственниками, знакомыми.
7. Если вслед за отказом последуют обиды, обвинения и агрессия, постарайтесь не поддаваться этим манипуляциям и не обижаться.
8. **Предельно честно. Если можете и хотите, или чувствуете, что это необходимо, скажите «да».** Сохраните «нет» на тот случай, когда вы действительно будете это иметь в виду.

Саморегуляция



Саморегуляция – это управление собой, своими мыслями, психоэмоциональным состоянием, телом и поведением, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Психофизиологическая саморегуляция

Двигательные (физические) упражнения:

1. Прогулка пешком;
2. Снятие мышечных зажимов легкими гимнастическими упражнениями – потягиваниями.
3. Гимнастика для мышц глаз и лица;
4. Расслабление нижней челюсти;
5. Релаксация.

Эмоциональная саморегуляция

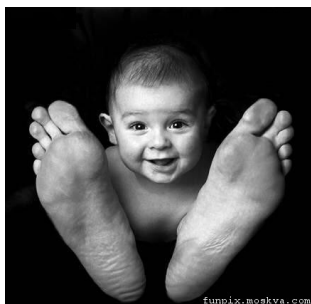
1. Внутренняя улыбка;
2. Позитивный настрой;
3. Экономное расходование психофизиологических ресурсов в условиях длительной экстремальной ситуации;
4. Эмоциональное принятие ситуации;
5. Принятие общения и поддержки от близких людей.

Как результат – возможность спокойного сознательного поиска разнообразных путей разрешения ситуации.

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор; *5 минут смеха продлевают жизнь на один день.*
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- прослушивание спокойной, тихой музыки.

Не бойтесь смеяться над самим собой!



Мыслите позитивно!

В последние годы много пишут и дискутируют о позитивном мышлении, но часто не объясняют, что же это такое. Мы думаем, что позитивное мышление не имеет ничего общего с приукрашиванием действительности. Такой тип мышления бесперспективен: он ведет к разочарованию

и вечному недовольству собой, ведь от неудач и неприятностей никуда не уйдешь — это, увы, часть нашей жизни, и нежелание видеть факты такими, какие они есть. Не поможет!!! Под позитивным мышлением мы понимаем определенное отношение к миру — открытое, активное и объективное. Позитивное мышление — это превалирование позитивной установки над негативной. Установка — угол зрения, под которым мы смотрим на мир. Она неизбежно влияет на наше восприятие и тем самым на нашу способность действовать.

Усиливайте позитивную установку

Мотивирующая нас позитивная установка — это в первую очередь:

- * **осмысленное отношение к жизни,**
- * **оптимизм,**
- * **личная заинтересованность в происходящем, дающая человеку энергию,**
- * **чувство реальности.**

В целях активизации у себя позитивной установки пользуйтесь приемами самостимуляции (самовнушения), описанными ниже.

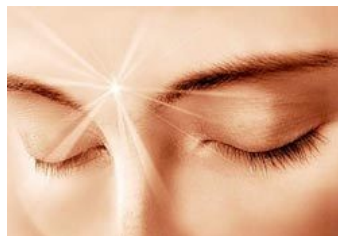
Позитивная установка «Осмысленность»

Вы убеждены: Ваши действия имеют смысл, Вы идете к достойной цели, поэтому Вам легко мотивировать себя. Вы работаете над собой:

- * строите долгосрочные планы;
- * соблюдаете баланс целей;
- * имеете четкое представление о собственной позиции и направлении Вашей деятельности;
- * всегда видите перед собой объект, на который можете направить свою энергию;
- * используете как эталон собственную шкалу ценностей и целей.

Приемы самостимуляции [самовнушения]

- ! «У меня есть цели, которых я непременно достигну».
- ! «Я знаю, чего я хочу, и знаю, почему я этого хочу».
- ! «Мои мысли и поступки не противоречат моим ценностям и целям. Я могу в любое время "посмотреть себе в глаза"».



Позитивная установка «Оптимизм»

Вы настроены оптимистично, т. е. верите, что Ваши действия благотворно повлияют на общий ход событий. О таком подходе свидетельствуют:

- * ваше стремление не упустить ни одной возможности;
- * конструктивное мышление;
- * открытость для окружающих.

Приемы самостимуляции (самовнушения)

- ! «Я воспринимаю мир позитивно и хочу формировать его».
- ! «Я верю: дела будут развиваться так, как я этого хочу, если я что-нибудь для этого сделаю».

Позитивная установка «Чувство реальности»

Вы строго придерживаетесь фактов и принимаете вещи такими, какие они есть. Убегать от неприятностей или приукрашивать действительность не в Ваших привычках, Вы

- * не убегаете от проблем;
- * не боитесь риска;
- * умеете анализировать свои ошибки;
- * будьте честны с самим собой.

Приемы самостимуляции (самовнушения)

- ! «Не все идет так, как мне бы хотелось, но я в силах кое-что изменить».
- ! «На ошибках я могу научиться избегать ошибок».

Позитивная установка «Энергичность»

Вы активны, полны жажды деятельности.

Вы выдержите на своем пути к цели. У Вас есть:

- позитивное напряжение;
- умение правильно и вовремя расслабляться.

Приемы самостимуляции (самоподдержки)

- ! Правильное питание.
- ! Занятия спортом.
- ! Чередование напряжения и расслабления.



Ослабляйте негативную установку

Если мы представляем себе, где цель и как ее достичь, наша задача — убрать с дороги все, что мешает; причем зачастую главное препятствие на пути к цели — мы сами. Мы либо мучаемся неуверенностью, либо не можем ни на что решиться, либо просто ленимся.

А виновата в этом наша негативная установка. Именно «благодаря» ей мы стараемся выбирать более примитивные варианты, идем на уступки или просто ждем непонятно чего. Подскажем Вам несколько приемов, с помощью которых можно ослабить негативную установку.

Негативная установка «Нежелание принимать решения»

Как все это знакомо: без конца отодвигаешь решение проблемы просто потому, что принимать его не хочется. Боишься:

- * принять неверное решение;
- * что остальные не поддержат твоё решение;
- * упустить другие возможности (те, которые не выбрал);
- * не найти то самое, единственно верное решение (которого вообще-то не существует в природе).

Как помочь себе?

!!! Уясните: решение в любом случае окажется не в Вашу пользу, если его примет кто-то другой!

Негативная установка «Зона комфорта»

Наверняка бывает так, что Вы не можете сосредоточиться, преодолеть себя и вообще хоть что-либо сделать. На то может быть несколько причин:

- * привычка;
- * убеждение, что все, в основном, и так в порядке;
- * ощущение стабильности, которое дает привычка (потому что все новое — это шаг в неизвестность).

Как помочь себе?

Постарайтесь сконцентрироваться на том, что в Вашей жизни требует улучшения. Таким образом, возникнет чувство неудовлетворенности, которое заставит Вас действовать.

Негативная установка «Болезнь тревожности»

Вы по натуре перфекционист (всегда стремитесь к совершенству) и потому хотите действовать наверняка, поэтому постоянно напряжены. Вы стремитесь удержать контроль над ситуацией, а еще лучше — сделать все самому. Эта установка характеризуется тем, что Вы:

- * боитесь губительности любой паузы;
- * неспособны «ничего не делать», а попросту говоря — отдыхать;
- * считаете себя универсальной «палочкой-выручалочкой»;
- * всегда стремитесь сделать любую работу как можно лучше и добросовестнее, чтобы застраховаться от любых неприятных неожиданностей.

Как помочь себе?

Планируйте долгосрочные рабочие проекты, чтобы иметь возможность выполнять их спокойно. Не спешите, как на пожар. И позвольте себе изредка ошибаться, т. е. повысьте свою терпимость к ошибкам.

Негативная установка «Зависимое мышление»

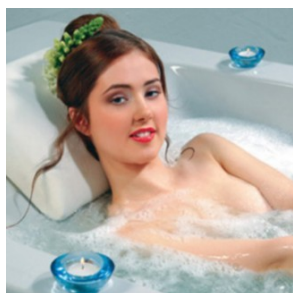
Вы избегаете перемен, потому что боитесь неких необратимых последствий. Чувствуете себя зависимым от обстоятельств и людей. Вы верите:

- * в судьбу;

- * в эффект домино: полагаете, что любая ошибка или изменение неизбежно приведет к катастрофе, так как все взаимосвязано;
- * в капкан зависимости: туда Вас приводит именно зависимое мышление.

Как помочь себе?

Обдумайте, в каких областях Вы можете сами повлиять на ход событий и какие последствия это будет иметь. Вспомните случаи, когда что-то изменилось, но никакой катастрофы не произошло, хотя были допущены ошибки.



Восстанавливайтесь

Никто лучше Вас не знает, насколько Вас хватит, где предел Вашим силам. Старайтесь не переступать его! Если работаете на пределе, это не значит, что Вы предельно заинтересованы в том, что делаете. Можно работать продуктивно, только если беречь силы. Не жалейте времени на восстановление — только так можно

повысить работоспособность.

Тело и психика должны отдыхать

Спортсмены знают это и соответственно строят свой план тренировок. Они знают, что только фаза восстановления после фазы напряжения подготавливает тело и психику к новым нагрузкам и требованиям.

Ставьте перед собой цели

Видов физического и психического восстановления множество. Пользуйтесь теми, которые подходят Вам, но не пугайтесь и чего-то нового. Ставьте перед собой конкретные задачи, например, решите, как часто и насколько интенсивно Вы хотите делать то-то и то-то («раз в неделю ходить в сауну», «два раза в неделю пробегать 10 км»).



Отдых - это:

! Смена деятельности в самом широком смысле слова.

! Экстрим: парашюты, альпинизм, горные лыжи, сноуборд, и так далее.

! Медитации и разные духовные практики для тех, кто понимает.

! Даже в обеденный перерыв или во время краткого 5-минутного перерыва в работе можно пойти курить или тупо лазить по сайтам, а можно сделать пару десятков приседаний, пойти прогуляться вокруг офиса. Организовать на работе настольный теннис или турник, повесить боксерскую грушу.

Научитесь отдыхать – и сил станет в разы больше.

Отдыхайте с умом

Очень важно не смешивать понятия «расслабляться» и «ничего не делать». Хитрость не в том, чтобы «ничего не делать», а в том, чтобы делать «что-то другое». Так, если Вы большую часть жизни проводите за письменным столом, физическое «расслабление» для Вас должно заключаться как раз в напряжении, например в занятиях спортом. То же самое и с психикой. Если Вы хотите по-настоящему расслабиться, советуем заняться чем-то, на что никогда не хватает времени: почитать, послушать музыку, поехать куда-нибудь, покататься на велосипеде. Не нужно надуманных программ! Вы просто должны предложить своей психике некоторое разнообразие впечатлений. Делайте то, что нравится, и пусть вариантов отдыха будет не один и не два. И если Вы нашли то, что Вам подходит, не позволяйте сбивать себя с толку. Придерживайтесь правил, которые сами для себя выработали, например, «дома отключить мобильник», «не обсуждать в сауне рабочие дела». Только тогда Вы действительно отдохнете.

Другой способ, позволяющий восстановить контроль над временем и научиться управлять своим днем, состоит в следующем: если Вы работаете, то работайте, а если Вы отдыхаете, то отдыхайте. Смешение этих двух занятий никогда не работает. Вы должны прекратить обманывать самих себя, делая и то, и другое вместе.

Если Вы работаете и отдыхаете одновременно, то Вы не можете испытывать всей радости, которую вам дарит большое достижение в работе, а с другой стороны, Вы не в состоянии насладиться полным избавлением от забот, которое дарит нам только полнейших отдых.

Как всё успеть!

Поле
действия
«Я сам»

Поле
действия
«Здоровье»

Поле
действия
«Карьера и
профессия»

Поле
действия
«Семья и
друзья»



Время – это чудо!

Время – это непостижимый исходный материал для всего в этом мире. Имея время, мы можем все, не имея его, – ничего.

Получение человеком времени в полное распоряжение – это поистине ежедневное чудо, каждый неподдельно изумляется этому феномену, когда начинает его изучать.

Правильное использование времени, наиболее эффективное использование времени – это вопрос величайшей важности и самой настоятельной необходимости. Все зависит от того, как Вы используете время. Ваше счастье, – та неуловимая награда, к которой все стремятся, зависит от этого.

Время – это наиболее ценный «предмет потребления», которым мы располагаем. Поэтому умение обращаться с ним оказывает наиболее глубокое влияние на то, как проходит наша жизнь. Каждый из нас выработал свою позицию в обращении со временем, независимо от того, сознательно мы это сделали или нет. Это определяет подход человека к распределению времени. Каждая из этих позиций обуславливает свой образ жизни.

ЧЕТЫРЕ ПОЗИЦИИ В ОБРАЩЕНИИ СО ВРЕМЕНЕМ

1. Менталитет никчемного человека
2. Хозяин времени с девяти до пяти
3. Трудоголик
4. Умелый хозяин времени

Как стать умелым хозяином своего времени.

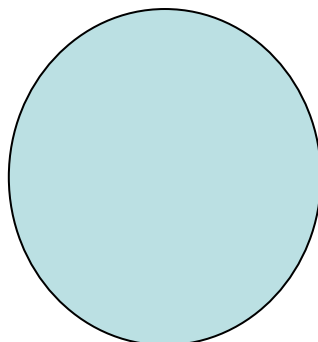
Мы все делаем многие вещи так, как делали их всегда в силу давно сложившихся привычек. Это, однако, становится расточительной роскошью, если мы хотим эффективно использовать свое время. Первое, что сделайте, - это проанализируйте Ваши методы работы и правильность распределения времени.

Распределение личного времени

Обычный день

Разделите окружности на сегменты в соответствии с количеством времени, которое вы тратите на приведенные ниже категории:

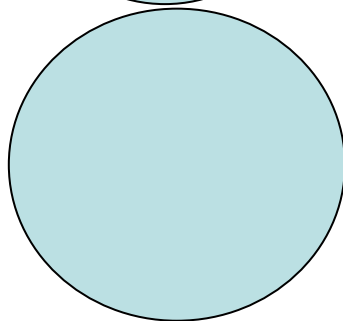
- Занятия, которые Вы не любите делать, но надо;
- Дела, которые вы делаете, потому что они Вам нравятся;
- Праздное времяпрепровождение;
- Ежедневные ритуалы;
- Встречи;
- Другое...



Идеальный день

Разделите окружности на сегменты:

- Занятия, которые Вы не любите делать, но надо;
- Дела, которые вы делаете, потому что они Вам нравятся;
- Праздное времяпрепровождение;
- Ежедневные ритуалы;
- Встречи;
- Другое...



Практический совет

Убедитесь, является ли современным Ваш метод, например, систематизации? Сегодня есть много электронных средств для повышения производительности. Наш век дал нам огромные возможности более быстрой обработки больших объемов информации. Вы можете воспользоваться некоторыми из этих электронных средств обработки информации.

Совершенное владение временем

Вот ключ к пониманию умения управлять временем. Либо Вы управляете Вашим днем, либо Ваш день будет управлять Вами. Действительно, необходимо определить, кто же здесь возьмет верх. Вы понимаете, что намного легче утратить контроль, передать бразды правления и лишиться способности управлять временем. Но это только на первый взгляд.

Эффективные способы экономить время:

- ④ Одно из основных правил умения творчески управлять временем гласит: ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ. Каждый из нас имеет уникальные биологические часы, которые ежедневно контролируют пики и спады нашей производительности. Определите, когда у Вас бывает максимум энергетической активности. Используйте это, запланируйте на это время свои самые крупные проекты.
- ④ Научитесь говорить: «Нет». Это одна из основных причин пустой траты времени.
- ④ Научитесь управлять своим днём и распределять время для каждого аспекта своей жизни.
- ④ Ищите новые возможности увеличить свою производительность за счёт «системы рычагов», которые позволят вам ваши ресурсы умножить во много раз.
- ④ Учитесь планировать своё время так, чтобы работать лишь несколько часов, однако делать за это время больше, чем трудоголик. Каким образом этого можно добиться? Просто нужно работать более интенсивно и продуктивно, что не всегда означает дольше, сосредоточив при этом внимание на повышении своей производительности в час, а не на увеличении количества часов.
- ④ Проанализируйте свои привычки и проконтролируйте, чтобы ваши слабости не вредили вам.
- ④ Научитесь делегировать ответственность. Это также является частью умения творчески управлять временем.
- ④ Контролируйте телефонные разговоры, не становитесь заложниками телефонных бесед.
- ④ Научитесь задавать правильные вопросы. Вы сможете экономить для себя огромное количество времени, так как намного быстрее будете видеть суть проблем.
- ④ Мыслите на бумаге. Создание успешного предприятия подобно строительству дома. Вы мысленно вынашиваете идеи, переносите их на бумагу и затем, согласно этому, реализуете проект.

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ:

- * НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;
- * НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими;
- * НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь;
- * НЕ ожидайте, что тяжелое состояние, характерное для выгорания, уйдет само собой.
- * Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений;
- * Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе;
- * Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно;
- * Старайтесь чаще использовать методы саморегуляции.

Перечень использованной литературы по теме «Синдром профессионального выгорания»

Книги:

1. **Водопьянова, Н.** Синдром выгорания / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008.
2. **Джей, Рос.** Алгоритмы эффективной работы / Р. Джей, Р. Темплар. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2006.
3. **Зелигман, Мартин Э.П.** Как научиться оптимизму: Советы на каждый день: пер. с англ. / М. Э. Зелигман. – М.: Вече, 1997.
4. **Лосева, Вера.** Учимся быть счастливыми / В. Лосева, А. Луньков, Н. Русакова. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2006.
5. **Нирмайер, Райнер.** Мотивация. - 3-е изд. / Р. Нирмайер, М. Зайфферт – М.: ОМЕГА-Л, 2008.
6. **Ромек, Владимир Георгиевич.** Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2005. - (Психологический практикум).
7. **Рон, Дж.** Философия. Деловая литература. 7 стратегий для достижения богатства и счастья.- М., 2006.
8. **Франкль, Э. В.** Страдания от бессмысленности жизни / В. Франкль. - Новосибирск: Сиб. университетское изд-во, 2009.

9. **Шрайнер, Кристан.** Как снять стресс. 30 способов улучшить своё самочувствие за 3 минуты / К. Шрайнер. – М.: Прогресс; Универс, 1993.
10. **Щербатых, Юрий Викторович.** Психология стресса и методы коррекции. Стресс как биологическая и психологическая категория / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с. - (Учебное пособие).

Статьи:

1. **Андрунь, Софья Владимировна.** Синдром профессионального выгорания у педагогов и его влияние на психологическое здоровье детей [Текст] / С. В. Андрунь // Дошкольная педагогика. - 2009. - **№ 2**. - С.50-51.
2. **Борисова, М. В.** Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов [Текст] / М. В. Борисова // Вопросы психологии. - 2005. - **№: 2, 04.2005**. - С. 97-104.
3. **Ефремов, Кирилл.** Эмоциональное выгорание и как с ним бороться / К. Ефремов // Социальная педагогика. - 2007. - **№ 2**. - С. 97-102.
4. **Иванова, Н. К.** Профессиональное выгорание: формирование практических умений и навыков по успешному преодолению стресса (Программа семинарских занятий для сотрудников) [Текст] / Н. К. Иванова // Работник социальной службы. - 2009. - **№ 3**. - С.87-98.
5. **Корчагин, В.** Педагогическое мастерство: общесоциальные требования к учителю [Текст] / В. Корчагин // Школьные технологии. - 2004. - **№: 3, 09.2004**. - С. 211-218.
6. **Полунина, О. В.** Увлеченность работой и профессиональное выгорание: особенности взаимосвязей [Текст] / О. В. Полунина // Психологический журнал. - 2009. - **Т. 30, № 1**. - С. 73-85 : табл., рис. - Библиогр.: с. 81 (23 назв.).
7. **Севастьянова, Н. В.** Взаимосвязь профессионального выгорания и творческого потенциала педагога [Текст] / Н. В. Севастьянова // Воспитание школьников. - 2009. - **№ 10**. - С.47-54 : прил. - Библиогр.: с. 51.
8. **Темиров, Т.** Психическое выгорание как деструктивный механизм деятельности педагога [Текст] / Т. Темиров // Мир психологии : Науч.-метод. журнал. - 2008. - **№ 4**. - С. 54-64.

Статьи на сайтах:

1. Самоукина, Наталья Васильевна. Синдром профессионального выгорания / Н.В. Самоукина. - Режим доступа: http://www.elitarium.ru/2005/01/12/sindrom_professionalnogo_vygoranija.html
2. Антипцев, Максим. Не сгореть бы на работе / М. Антипцев. – Режим доступа: <http://neuro.tele-kom.ru/949.shtml>
3. Барина Анна. Как не "сгореть" на работе / А. Барина. - Режим доступа: http://wworld.com.ua/show_article.php?mid=b03-&idnews=2187
4. Барина Анна. Как не сгореть на работе / А. Барина - Режим доступа: http://gazeta.aif.ru/online/health/374/07_01
5. Губина, Светлана Тельмановна. Психологическое выгорание / С.Т. Губина, Д.Р. Мерзлякова. – Режим доступа:<http://vygoranie.ru/>
6. Денисова, Анастасия. Как не "сгореть" на работе / А. Денисова. - Режим доступа: <http://www.rokf.ru/carera/2004/07/30/102938.html>
7. Как не сгореть на работе. - Режим доступа: <http://www.siladeneg.ru/kak-ne-sgoret-na-rabote.html>
8. Китаев-Смык, Леонид Александрович. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души / Л.А. Китаев-Смык. - Режим доступа: <http://www.kitaev-smyk.ru/node/91>
9. Кравцова, Елена. Синдром эмоционального сгорания на работе / Е. Кравцова. – Режим доступа: <http://www.zarplata.ru/a-id-10896.html>
10. Саморазвитие и успех. - Режим доступа: <http://www.samorazvitie.ru/search/label>
11. Тертычная, Надежда. Как не «сгореть» на работе / Н. Тертычная. - Режим доступа: <http://www.hr-portal.ru/node/2555>
12. Юзефович, Галина. Эмоциональное выгорание / Г. Юзефович, Ж. Сергеева. - Режим доступа: <http://kinofoba.livejournal.com/63331.html>

Спасательный круг или Как не сгореть на работе. Алгоритм эффективной работы / сост. Т.Е. Манн, Э.В. Смирнова, Е.Н. Пенкина. – Новосибирск: ГБУК НСО НОЮБ, 2010. - 33с.