

ТЕХНИКИ РАБОТЫ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

Важно помнить, что если вы оказались в этом состоянии, то значит не позаботились вовремя о себе, не заметили проблему, не обозначили свои границы / нарушили их.

Если вы уже чувствуете, что вы находитесь в состоянии эмоционального выгорания, то можете использовать одну из предложенных техник.



ТЕХНИКА № 1 ИЗ «ВНУТРИ» НАРУЖУ

1 Опишите / проговорите свое состояние

- Как чувствуете себя физически, как дышите, какие части тела не чувствуете вообще)?
- Какие эмоции испытываете чаще всего? Что хочется в таком состоянии, чего не хочется?

2 Нарисуйте ваше состояние

- Не обдумывайте его, не делайте красиво.

РИСУЙТЕ ИНТУИТИВНО!

3 Поработайте с вашим рисунком

- Что чувствуете, когда смотрите на свой рисунок?
- Что вам хочется теперь сделать с состоянием, которое вы нарисовали? Нарисуйте.
- Как теперь себя чувствуете?

Место для ответа

** В этом упражнении мы переносим состояние из «внутри» «наружу», стараемся его почувствовать и занимаем активную позицию по отношению к себе (не жертвы).*

ТЕХНИКИ РАБОТЫ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

Важно помнить, что если вы оказались в этом состоянии, то значит не позаботились вовремя о себе, не заметили проблему, не обозначили свои границы / нарушили их.

Если вы уже чувствуете, что вы находитесь в состоянии эмоционального выгорания, то можете использовать одну из предложенных техник.



ТЕХНИКА № 2 РЕСУРСНАЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА

1 Нарисуйте
дерево

2 В стрессовой
ситуации нарисуйте устойчивое
дерево

3 Проанализируйте
свои эмоции

Место для ответа

** Подойдет как для формирования внутренней устойчивости, так и для диагностики. Повесьте понравившееся дерево, вызывающее положительные эмоции на видное место.*

*** Интерпретацию рисунка можно посмотреть здесь*

5psy.ru/obrazovanie/risunochnyi-test-moe-derevo.html



ТЕХНИКИ РАБОТЫ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

Важно помнить, что если вы оказались в этом состоянии, то значит не позаботились вовремя о себе, не заметили проблему, не обозначили свои границы / нарушили их.

Если вы уже чувствуете, что вы находитесь в состоянии эмоционального выгорания, то можете использовать одну из предложенных техник.



ТЕХНИКА № 3 АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА НА ОСОЗНАНИЕ ГРАНИЦ

1 Постройте дом из любых материалов

2 Исследуйте его:

- Есть ли окна, двери в нем?
- Открытые они ли закрытые?
- Есть ли крыша?
- Устойчивый он или постоянно падает?

3 Проанализируйте свои эмоции

- Какие эмоции испытываете, глядя на свой дом?
- Что в нем очень нравится?
- Что не особо?
- Кого туда пустите, кого нет?
- Нужно ли туда ждать приглашение, стучаться или можно кому угодно войти в любое время?
- Кто там живет?
- Или он пустой?

4 Представьте, что этот дом – вы!

Ответьте на вопросы: как вам быть таким домом? Чего хочется? Чего не хочется?

5 Подумайте, что бы вы изменили в доме?

6 Измените это!



Приклейте сюда фотографию домика, который у вас получился

ТЕХНИКИ РАБОТЫ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

Важно помнить, что если вы оказались в этом состоянии, то значит не позаботились вовремя о себе, не заметили проблему, не обозначили свои границы / нарушили их.

Если вы уже чувствуете, что вы находитесь в состоянии эмоционального выгорания, то можете использовать одну из предложенных техник.



ТЕХНИКА № 4 ВТОРИЧНАЯ ВЫГОДА СВОЕГО СОСТОЯНИЯ

1 Возьмите 6 стикеров, разделите их пополам

2 На первой половине напишите то, что плохого в вашем состоянии, на второй — что хорошего

3 Переверните стикеры. На обратной стороне каждого ответьте на вопросы:

- Зачем мне это?
- Хорошо это или плохо?
- От чего оно меня защищает?

1)

2) ...

3) ...

1)

2) ...

3) ...

4 Перемешайте стикеры и расположите их в порядке значимости

5 Проанализируйте, какие пункты для вас важны, а какие нет?

6 Переверните стикеры. Оцените, чего больше в вашем состоянии: плохого или хорошего?

Место для ответа

ТЕХНИКИ РАБОТЫ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

Важно помнить, что если вы оказались в этом состоянии, то значит не позаботились вовремя о себе, не заметили проблему, не обозначили свои границы / нарушили их.

Если вы уже чувствуете, что вы находитесь в состоянии эмоционального выгорания, то можете использовать одну из предложенных техник.



ТЕХНИКА № 5

УПРАЖНЕНИЕ НА МОТИВАЦИЮ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1

Письменно ответьте на вопросы и проанализируйте результаты ответов:

Каким будет результат моего действия? К какому результату я стремлюсь в своей работе?

Место для ответа

Какую ценность для меня имеет это занятие?

Место для ответа

Как я могу сохранить эту ценность в своей голове надолго?

Место для ответа

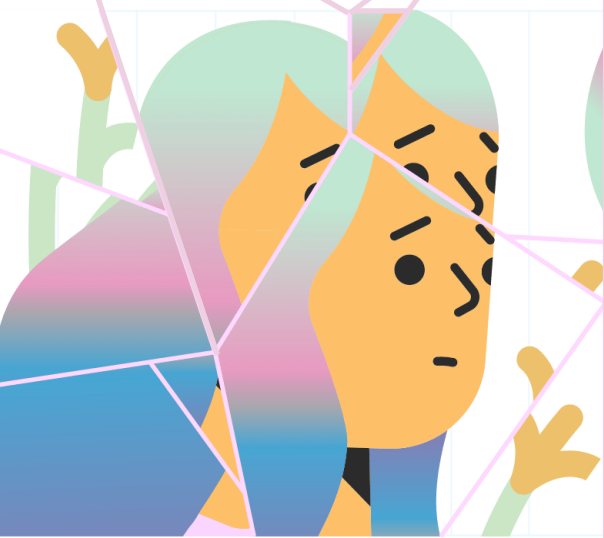
* Можете написать мотивирующие цитаты, лозунги или девизы



ТЕХНИКИ РАБОТЫ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

Важно помнить, что если вы оказались в этом состоянии, то значит не позаботились вовремя о себе, не заметили проблему, не обозначили свои границы / нарушили их.

Если вы уже чувствуете, что вы находитесь в состоянии эмоционального выгорания, то можете использовать одну из предложенных техник.



ТЕХНИКА № 6

УПРАЖНЕНИЕ НА ОСОЗНАНИЕ БАЛАНСА: ДАЮ – ПОЛУЧАЮ

1 Возьмите камни разного размера и веса (аквариумные, декоративные, речные).



2 Разложите камни в следующем порядке:

- Назовите ваш вклад в деятельность (один вклад – один камень). Пометьте маркером одного цвета такие камни.
- Назовите то, что вы получаете от работы. Пометьте эти камни маркером другого цвета.

** Старайтесь запомнить, какой камень, что обозначает (может имеет смысл положить стикеры с названием вклада / отклика под камень).*

3 Оцените картину в целом. Каких камней больше по количеству? Где больше маленьких(легких), а где больше больших (тяжелых)?

4 Проанализируйте ситуацию. Что это для вас значит? Что вы чувствуете, глядя на эту картину? Какие камни хотелось бы убрать / добавить и т.д.?