**Необходимо:**

*Контролировать свое дыхание;*

*Постараться исключить слово «Надо». Замените его на «Могу» и «Хочу»;*

*Поощрять себя;*

*Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;*

*Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;*

*Планируйте Вашу деятельность (распорядок рабочего дня) на бумаге;*

*Не надо «переделывать» окружающих на свой лад.*

**Помните: работа - всего лишь часть жизни!**

Психолог Краснов Олег Васильевич

89372361932

**АНО «ЦСОН» СЫЗРАНСКИЙ»**

****

**Профилактика эмоционального выгорания**

(практические рекомендации)

***Как избежать встречи с
синдромом эмоционального выгорания***

1. Будьте внимательны к себе
2. Любите себя или , по крайней мере, старайтесь себе нравиться
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение
5. Перестаньте жить за других их жизнью
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь
7. Учитесь трезво осмысливать события каждогодня

**Положительные установки**

***Самоприказ.***

Короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

«Разговаривай спокойно!», «Не поддавайся на провокацию!».

***Метод позитивных утверждений.***

Способность признать не только свою ценность и значимость, но и ценность и значимость другого человека, не зависимо от его взглядов, убеждений и действий.

«Мне с вами очень хорошо работать».
«Я рада, что у меня интересная и насыщенная работа».
«Я благодарна, что много интересного я могу изучить. Мне так нравиться, каждый день моей жизни».

***Самоодобрение (самопоощрение).***

 В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! «Здорово получилось!».

***Самопрограммирование.***

«Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»