

**«Профессиональное  
выгорание: не усталость  
тела, а усталость смыслов»**

Мини-практикум

Педагог-психолог ГБОУ СОШ №18

Анаятова А.Н.



1

**Симптом: Идеальный фасад, пустой интерьер.**

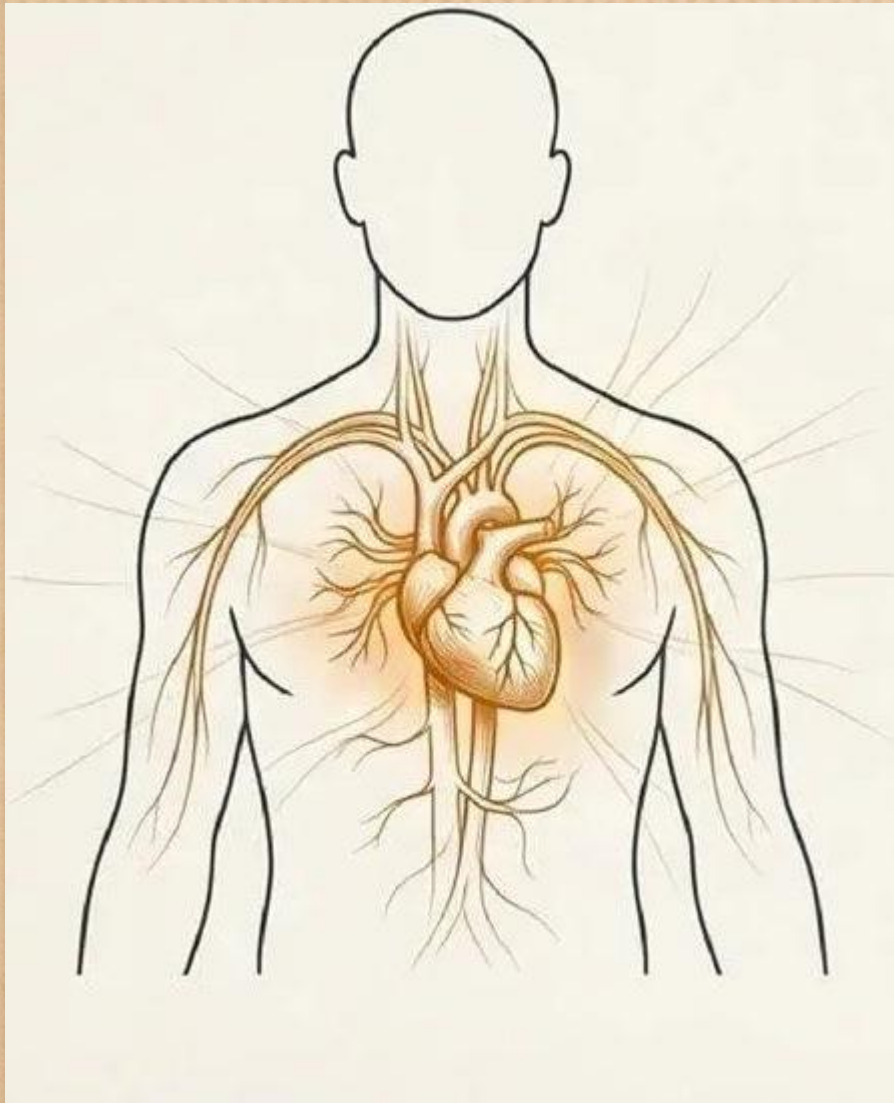
2

**Диагностика**

3

**Возврат к заводским настройкам**

# ТЕЛО – БЕСОШИБОЧНЫЙ ДЕТЕКТОР ЛЖИ



## Техника: «**Моё** или **Надо?**»

1. Возьмите утверждение, на которое вы опираетесь в работе (например, «Я должен помогать каждому»).
2. Произнесите это вслух.
3. Прислушайтесь к телесному отклику.

# Расшифровка сигналов

## Интроект (Надо)



- Сжатие
- Тяжесть в плечах
- Напряжение в животе
- Холод или скука

Ощущение «плиты» сверху.

## Ценность (Хочу/Важно)



- Расширение
- Тепло, легкое возбуждение
- Мурашки
- Опора в ногах

Ощущение потока изнутри.

# Возврат к заводским настройкам!

---



- Избирательность
- Реальность
- Аутентичность

---

**СПАСИБО!**