****

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ ДиректорМКОУ «СОШ №18» \_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Бионенко  от .\_\_\_.\_\_\_\_ 2024 г. |

**Психологические тренинги по**

**профилактике эмоционального выгорания**

**педагогов в МКОУ «СОШ № 18»**

Подготовила:

Социальный педагог-Большукина Т.И

Педагог-психолог- Мирзаева Л.Б

с. Уваровское, 2024

**Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов»**

Цель:

-  Познакомить присутствующих с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения, способами профилактики;

-  С помощью практических упражнения и анализа сведений, полученных в процессе работы с представителями разных профессий образования проиллюстрировать проблему эмоционального выгорания

- Представить схему тренинговой программы по вопросам эмоционального выгорания в профессиональной сфере (1 этап - когнитивный)

Раздаточный материал:

Приложение №1. План тренингового занятия

Приложение №2. Таблицы «Поле самодиагностики»

Приложение №3. Гистограммы «Показатели фаз развития стресса»

Приложение №4. Таблицы «Причины неудовлетворения в профессиональной сфере»

Приложение №5.

Список литературы

План работы

1. Введение. Актуальность проблемы. Краткая история возникновения интереса к проблеме. Анализ существующих подходов.

2. Профессиональное и личное в нашей жизни. Выполнение практических упражнений, иллюстрирующих их индивидуальное соотношение.

3. Знакомство с тремя составляющими синдрома выгорания (эмоциональная истощенность, деперсонализация, редукция профессиональных достижений).

4. Самодиагностика проявления признаков выгорания, выделение видов симптомов.

5. Анализ стадий развития выгорания

6. Иллюстрации развития стадий выгорания. Результаты экспресс-исследования с помощью опросника Бойко В.В.

7. Удовлетворение профессиональной деятельностью (мини-дискуссия). Источники стресса, индивидуальные и организационные факторы. Анализ высказываний представителей разных специальностей системы образования.

8. Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов проф.деятельности. Выполнение практических упражнений.

9. Смысловое содержание проф.деятельности как важный компонент профилактики выгорания. Наличие проф.ценностей, совпадающих с притязаниями личности.

10. Техника безопасности: использование способов эмоциональной саморегуляции и восстановления себя.

11.  Эмоциональное выгорание и профессиональные деформации: схожее и различное. Использование юмора в качестве профилактического приема.

Примерное содержание

Как установлено многочисленными исследованиями, специалисты, вынужденные по роду своей деятельности осуществлять многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми (педагоги, психологи, социальные работники и др.), испытывают большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в постепенном эмоциональном утомлении и опустошении. При достижении определенного уровня напряжения организм начинает пытаться защищать себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с клиентами.

Кратко:

«Психическое выгорание» – состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. (В.Е.Орел) Явление выгорания с данной точки зрения рассматривается как проявляющееся в виде целого ряда симптомов, которые делятся на аффективные, когнитивные, физические и поведенческие.

«Синдром эмоционального выгорания» - отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

Существует более узкая трактовка феномена выгорания, в центре которой лежат эмоции и чувства человека. Эмоциональное выгорание, по мнению доктора психологических наук Бойко Виктора Васильевича, - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Данный стереотип эмоционального восприятия действительности складывается под воздействием ряда факторов и предпосылок – внешних и внутренних.

Работу предлагается начать с того, чтобы разобраться, какое место в нашей жизни занимает профессиональная и личная составляющие.

**2. Практические упражнения**

а). Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге - их идеальное соотношение.

Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

б). Упражнение «Я – дома, я – на работе».

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я - на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:

* похожие черты,
* противоположные черты
* одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях
* отсутствие общих черт
* какой список было составлять легче; какой получился объемнее?
* каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.

**Комментарий:***эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.*

**3. Составляющие синдрома выгорания**

**Комментарий:***информация дается под запись. Специального анализа проявления данных составляющих в ходе тренинга не проводится, однако они упоминаются при иллюстрации индивидуальных черт, влияющих на выгорание.*

Синдром выгорания включает в себя три основные составляющие:

Эмоциональную истощенность

Деперсонализацию (цинизм)

Редукцию профессиональных достижений

Под **эмоциональным истощение**понимается чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

**Деперсонализация** предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В частности в социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации и других социальных услуг. Клиенты воспринимаются не как живые люди, а все их проблемы и беды, с которыми они приходят к профессионалу, с его точки зрения, есть благо.

**Редукция профессиональных достижений** – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

**4. Поле самодиагностики** – раздаточный материал

Выгорание – длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно. Присутствующим предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка, безусловно, имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашивается. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносится. Желающие могут поделиться впечатлениями.

Таблица разделена на 4 части по видам симптомов. После заполнения таблицы присутствующим предлагается их определить. Далее обращается внимание на самостоятельное выделение того вида симптомов, в разделе которого наибольшее число закрашенных клеточек – это проблемная зона.

**Информация для ведущего:**

*Виды симптомов*

*Поведенческие*

*Аффективные*

*Когнитивные*

*Физические*

**Комментарий:***существует точка зрения на симптомы сгорания как внешнее проявление некоторых естественных процессов, происходящих в консультанте во время его работы. Имеется в виду отношение к симптомам сгорания как сигналам, идущим из внутренней сферы в «сферу сознания», как способу коммуникации между «скрытым» и «понятым», несознаваемым и осознанным. В какой-то мере это – друзья консультанта, так как они помогают ему узнать о том, что с ним происходит.*

 **5. Три стадии синдрома**

Как уже было сказано, профессиональное выгорание – процесс постепенный. Согласно исследованиям в нем можно выделить три основные стадии. В таблице «Поле самодиагностики» сознательно предложена 5-ти балльная система оценки, чтобы не произошло путаницы со стадиями развития выгорания.

**Комментарий:***информация дается под запись.*

**Первая стадия**

Умеренные, недолгие, случайные признаки процесса. Все признаки и симптомы проявляются в легкой форме, выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления и организации перерывов на работе.

Проявляется на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет

**На второй стадии**

Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьников, больных, клиентов), «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Для заботы о себе ему требуются дополнительные усилия.

Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

**Третья стадия**— собственно личностное выгорание. Хронические признаки и симптомы.

Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Наблюдаются когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ. Соматические симптомы. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.

**6. Экспресс-исследование. Опросник В.В.Бойко**

Для иллюстрации развития стадий выгорания было проведено экспресс-исследование, не претендующее на глубину, но явно демонстрирующее актуальность проблемы. В ходе исследования использовался опросник В.В.Бойко «Эмоциональное выгорание».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| фаза | определение | примечания | симптомы |
| 1. Нервное (тревожное) напряжение | Его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента | Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обусловливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. | 1. Переживание психотравмирующих обстоятельств2. Неудовлетворенность собой3. Загнанность в клетку4. Тревога и депрессия |
| 2.Резистенция | СопротивлениеЧеловек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений | Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу появляется с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся у него в распоряжении средств | 1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование2.  Эмоционально-нравственная дезориентация3. Расширение сферы экономии эмоций4. Резукция профессиональных обязанностей |
| 3. Истощение | Оскуднение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным. | Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности. | 1. Эмоциональный дефицит2.Эмоциональная отстраненность3. Личностная отстраненность или деперсонализация4. Психосоматические и психовегетативные нарушения |

В своей книге Виктор Васильевич также указывает на то, что эмоциональное выгорание – динамический процесс, который возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса. Ганс Селье, основоположник учения о стрессе, рассматривал его как защитную реакцию организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства.

**Комментарий:***информация подается устно, опорные термины выносятся на доску.*

При эмоциональном выгорании налицо все три фазы стресса:

Раздаточный материал – гистограмма «Показатели фаз развития стресса»

В исследовании приняло участие 23 педагога-психолога в возрасте от 23 до 53 лет со стажем работы от 7 месяцев до 12 лет. Обследованные условно были поделены на 4 группы: 1 - со стажем работы от 7мес. до 2-х лет; 2гр. – 4-5 лет; 3 гр. – 7-9 лет, 4 гр. – 10 и более лет. Согласно полученным данным, стаж работы 4-5 лет, по сравнению с другими группами, характеризуется как наиболее стрессоустойчивый период.

**Комментарий:** *опираясь на гистограмму, сравниваются показатели фаз развития стресса. Как наиболее сформированная на себя обращает внимание фаза «Резистенции». Далее выделяются наиболее ярко представленные симптомы (числовые данные для наглядности выносятся на доску)*

|  |  |
| --- | --- |
| фаза «Резистенции» | значение |
| 1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»
2. Несложившийся симптом – 35% (8 человек)
3. Складывающийся симптом – 43% (10 чел)
4. Сложившийся симптом – 22% (5 чел)
 | Несомненный признак выгоранияПрофессионал перестает улавливать разницу между экономичным проявлением эмоций и неадекватным избирательным реагированием. Эмоциональная отдача ограничивается по принципу «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание данному партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояния и потребности.  |
| 4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей»Несложившийся симптом – 43% (10 человек)Складывающийся симптом – 22% (5 чел)Сложившийся симптом – 35% (8 чел)  | Редукция – упрощениеПопытка облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затратВрач не находит нужным дольше беседовать с больнымМедсестра не обронила доброго словаОфициант не замечает, что надо сменить скатерть |

**7. Удовлетворение от работы:**

Важный профессиональный фактор, имеющий тесную связь с выгоранием – удовлетворенность трудом. Данный параметр имеет положительные корреляции со всеми тремя компонентами выгорания: эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией профессиональных достижений.

**Форма работы:** мини-дискуссия по подгруппам.

Разделиться на подгруппы по 3-5 человек. Составить перечень барьеров, препятствующих получению удовлетворения от профессиональной деятельности «Что мешает вам получать удовлетворение от профессиональной деятельности?».

Представить их для записи на доске.

**Комментарий:** *делая записи на доске, психолог предлагает анализировать, к каким факторам относится та или иная причина неудовлетворения, к организационным или индивидуальным. Как правило, в результате данного обсуждения на доске появляется достаточно объемный список организационных причин и состоящий из 1-3 пунктов список индивидуальных причин. (К слову можно заметить, что индивидуальные причины называются специалистами, имеющими минимальный стаж работы 1-2 года. Люди, работающие в профессии давно, называют внешние причины неудовлетворения.) На этот наглядный факт обращается внимание. После этого до сведения присутствующих доводится, что по результатам исследований, ведущая роль в возникновении и развитии выгорания принадлежит личностным факторам, которые представляют собой совокупность индивидуально-психологических особенностей. Обычно эта информация воспринимается присутствующими живо, с юмором, вызывает обсуждение.*

**Информация для ведущего группы:**

***Факторы, оказывающие влияние на выгорание***

|  |  |
| --- | --- |
| *Индивидуальные факторы* | *Организационные факторы* |
| *Социально-демографические**Возраст**Пол**Уровень образования**Семейное положение**Стаж работы**Личностные особенности**Выносливость**Локус контроля**Стиль сопротивления**Самооценка**Тип поведения А**Невротизм (тревожность)**Экстраверсия* | *Условия работы**Рабочие перегрузки**Дефицит времени**Продолжительность рабочего дня**Содержание труда**Число клиентов**Острота их проблем**Глубина контакта с клиентом**Участие в принятии решения**Самостоятельность в своей работе**Обратная связь* |

***Индивидуальные факторы:***

***- Возраст****: Отрицательная корреляция между возрастом и выгоранием. Склонность более молодых по возрасту к выгоранию объясняется эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении с реальной действительностью*

- ***Пол:****мужчины более подвержены деперсонализации, у женщин ярче выражено эмоциональное выгорание. Мужчины оказались более чувствительны к воздействию стрессоров в ситуациях, которые требовали от них демонстрации истинно мужских качеств (сила, отвага). Женщины оказались более чувствительны к стрессовым факторам при выполнении тех обязанностей, которые требовали от них сопереживания, воспитательных умений, подчинения.*

- *Работающая женщина испытывает более высокие рабочие перегрузки (по сравнению с мужчинами) из-за дополнительных домашних и семейных обязанностей*

-  ***Семейное положение:****Более высокая степень предрасположенности к выгоранию лиц (особенно мужского пола), не состоящих в браке. Причем холостяки в большей степени подвержены к выгоранию даже по сравнению с разведенными мужчинами.*

- ***Личностные особенности:****отрицательная корреляция с личностной выносливостью, положительная корреляция с внешним локусом контроля, отрицательная корреляция с самооценкой, положительная корреляция с агрессивностью и тревожностью, отрицательная с чувством групповой сплоченности*

Раздаточный материал: Таблицы с ответами коллег – найти различия и общее. Таблица не содержит ответы педагогов-психологов, т.к. они итак появятся в результате работы аудитории.

Под диктовку: Рейтинг источников стресса в работе педагога-психолога (можно сделать раздаточный материал). Исследование доктора психологических наук Малых Сергея Борисовича

|  |
| --- |
| 1. Недостаток времени для того, чтобы как следует выполнять свою работу2. Написание отчетов3. Общение с враждебно настроенными родителями4. Необходимость делать «норму»5. Отсутствие необходимых диагностических материалов6. Недостаточное признание заслуг и ценности работы психолога |

**8. Практические упражнения**

а). Для того, чтобы получить материал для анализа собственных источников негативных переживаний на работе (посмотреть на них «со стороны»), а также для последующего выявления ресурсов проф.деятельности, предлагается выбрать один из записанных на доске «барьеров» (наиболее актуальный, либо другой, если его нет в общем списке) и изобразить в виде рисунка, схемы, символа. Желающие могут поделиться впечатлениями, но основной анализ изображений состоится после следующего упражнения.

б). Упражнение: «16 ассоциаций» (упражнение из тренинга Шубиной Елены, члена ассоциации профессионального тренинга, используется с добавлениями.)

Горизонтальный лист формата А4 делится на 5 равных вертикальных колонок. В первой колонке записывается 16 ассоциаций на слова «моя работа». Во второй колонке пишутся ассоциации на слова из первой колонки, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое и т.д. Таким образом, во второй колонке получается уже восемь ассоциаций. В третьей колонке процедура повторяется, с тем лишь различием, что ассоциации находятся на пары из второй колонки, – в третьей колонке получаем 4 слова. Продолжаем до тех пор, пока в последней, пятой, колонке не останется только одна ассоциация. Ее также необходимо изобразить в виде схематического рисунка.

Теперь у каждого есть два изображения – рисунок помехи к удовлетворению от работы и образное ассоциативное представление о самой работе. Их необходимо сравнить, выделить общие и различные элементы, проанализировать с точки зрения наличия сильных и слабых черт, возможных направлений роста.

**\***Следующий вопрос я не копаю глубоко, так как боюсь сесть в лужу. Это уже вопросы философского плана, знания мои здесь мелки, примерны, однако интуитивно я чувствую, что здесь зарыта большая-большая собака. Наличие смысла в том, чем человек занимается, причем значимого, ценного для этого конкретного человека, на мой взгляд является основополагающим для самодостаточного ощущения. Надо почитать. Может что-то посоветуете?

**9. Смысловая составляющая**

Мини-дискуссия: «Для чего вы работаете?»

Упражнение: Три рисунка «Я работаю психологом»

-   начало трудового пути (или представления студента, если у специалиста совсем маленький опыт работы)

-  в настоящее время

-  через 5 лет

Присутствующие делятся в первую очередь собственными ощущениями от своих рисунков. Важно, чтобы они сами смогли увидеть возможные различия в содержании, разработанности, цветовой гамме изображенного.

**Комментарий:** *работа с целями может стать темой отдельного занятия. Для этого, к примеру, можно использовать упражнения из книги Клауса Фопеля «Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего», стр.37-66, раздел «Цели как предмет психологической работы в группе». Также можно уделить время анализу профессиональных стереотипов.*

*В рамках представляемого тренинга решается задача осмысления различий в целях проф. деятельности в начале карьеры и в процессе накопления проф. опыта.*

**10. Эмоциональная регуляция**

**Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя.** Это своего рода **техника безопасности** для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

- естественная регуляция

- саморегуляция
**Естественные способы регуляции организма**. Интуитивно используются многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Задание: на доске составляем список способов регуляции состояния (юмор, общение, прогулки, бассейн, спортзал, секс, хобби, рукоделие, уборка квартиры, путешествия, застолье, культурные мероприятия и др.)

**Комментарий:***обычно составляется весьма обширный перечень. Вопрос состоит не в том, чтобы в принципе придумать, как же можно отдохнуть. Важно реально уделять этому время и место в своей жизни. Если время остается, можно выполнить упражнение Владимира Ромека «Что мне доставляет удовольствие?» . Кратко, его смысл в том, что участники ранжируют для себя 10 приятных дел по степени удовольствия, доступности и частоте использования и тем самым выбирают наиболее приятные и доступные занятия. Как правило, в результате обнаруживается, что у присутствующих достаточно времени на эти занятия, но они по разным причинам этого не делают.*

**Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.**

На данном занятии способы саморегуляции не рассматриваются, так как этому посвящается отдельная встреча, которую можно назвать второй ступенью тренинга. На эту встречу отводится целый рабочий день. Он посвящается телесно-ориентированным техникам мышечной и эмоциональной релаксации. Всех присутствующие приглашаются для продолжения работы, совместно выбирается удобный день.

Работа группы в этот день завершается. Для логического завершения процедуры самоанализа, а также для создания положительного настроя на дальнейшую работу выполняем еще два задания: рисуем карикатуру (на это изобразительных способностей хватит у всех) и осуществляем процедуру психологической поддержки других участников.

11. Профессиональное выгорание и деформации

Упражнение «Карикатура». Нарисовать карикатуру на себя «Я на работе» или «Я – психолог». В юмористической форме изобразить собственные черты, которые мы стараемся в себе развивать, и которые стали неотъемлемой частью профессии (эмпатия, общительность, умение слушать без оценок, доброжелательность, гибкость, креативность, компетентность и пр.).

**Комментарий:** *некоторые авторы, писавшие о выгорании, считают, что оно является одним из проявлений профессиональной деформации личности. Это обосновывается тем, что под профессиональной деформацией понимаются некоторые сформированные в профессии аспекты личности, имеющие негативный оттенок и проявляющиеся большей частью в непрофессиональной жизни. Выгорание же – это чисто профессиональный феномен. Однако имеются и спорные моменты:*

-   *проф. деформация не всегда может носить отрицательный характер (Гришина Н.В.);*

-   *негативное влияние выгорания может проявиться и в непрофессиональных сферах жизни;*

-  *выгорание может возникнуть и в начале проф.пути как результат несоответствия между требованиями профессии и притязаниями личности, в то время как деформация личностных особенностей должна проявляться на более поздних этапах карьеры.*

**Заключение.**Так как перед работой мини-мастерской стоят в первую очередь задачи передачи знаний и опыта, то процедура психологической поддержки и организованной обратной связи не проводится. Их описание содержится в раздаточном материале – плане тренинга.  Карикатуры участников вывешиваются на стену.