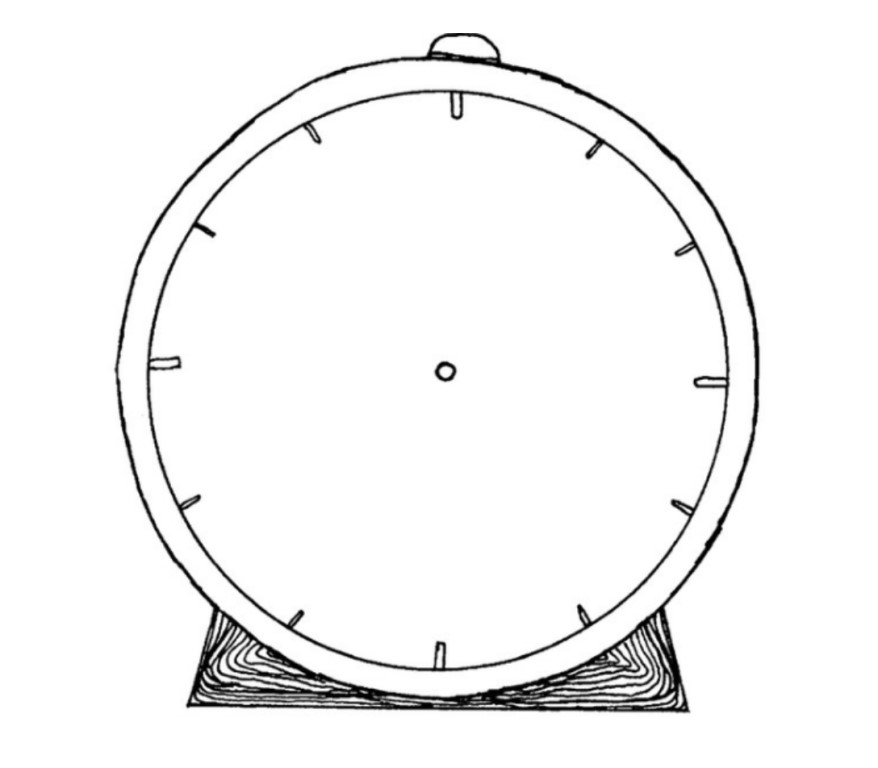
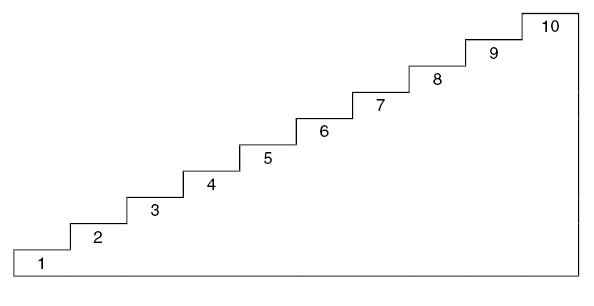
**Профессиональное и эмоциональное выгорание педагога: предупреждение и преодоление.**

1. **Ваша жизненная энергия**

На листке схематично изображены часы-будильник. Вам следует дорисовать их, придав картинке законченный вид. Если вам покажется необходимым, то можете нарисовать не только детали часов, но и фон, воссоздать обстановку.



1. **Упражнение «Лестница»**



Внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день.

1. **Диагностическое упражнение «Сферы жизни» – баланс «Брать – давать»**

У вас на бланках изображены круги. Первый мы условно назовем кругом отдачи, второй – кругом получения. На них перечислены основные сферы жизни человека. Этот круг продемонстрирует, сколько сил, времени, чувств вы отдаете каждой сфере. Проделайте то же самое с кругом получения. Этот круг будет означать, сколько вы получаете сил, времени, чувств, денег от каждой сферы.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Круг отдачи | 2. Круг получения |
| https://e.profkiosk.ru/service_tbn2/zpcjmx.jpg | https://e.profkiosk.ru/service_tbn2/zpcjmx.jpg |

Есть ли баланс?

Что дало вам это упражнение? Какие выводы вы делаете для себя?

1. **Письмо-благодарность от работы**

Напишите себе от своей работы письмо-благодарность за все, что вы делаете.