

# Направления профилактики профессионального выгорания

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

\*упражнение «Инвентаризация стрессоров»

- **Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения через расслабление, отвлечение