

# Профилактика профессионального выгорания

## Качества, помогающие педагогу избежать профвыгорания

### ***Во-первых:***

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (занятия спортом, ЗОЖ)
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях

### ***Во-вторых:***

- опыт успешного преодоления профессионального стресса (разрешение проблемы)
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях (изменить отношение к проблеме)
- высокая мобильность
- открытость
- общительность
- самостоятельность

### ***В-третьих:***

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще