

Тернопільський комунальний методичний центр
науково-освітніх інновацій і моніторингу

**Акмеоклуб учителів
української мови й літератури**

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ ТА МОТИВАЦІЯ ДО
ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ**

25 травня 2026 року

[https://us04web.zoom.us/j/7633037
6331?pwd=eVupduubHGVBmuHhG4
7M4JyI8dTOK00.1](https://us04web.zoom.us/j/76330376331?pwd=eVupduubHGVBmuHhG47M4JyI8dTOK00.1)

Початок о 15.00



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

директор ТКМЦНОІМ
Галина ЛИТВИНЮК

ПЛАН

1. Ефективні техніки попередження професійного вигорання.
2. Механізм створення позитивно-гармонійної «Я-концепції».
3. Шляхи формування і удосконалення професійної компетентності.
4. Створення індивідуальної траєкторії професійного розвитку.

Спікер – Леся Гапон

Ефективні техніки попередження професійного вигорання

Фізична саморегуляція (експрес-методи)

- Техніка «4-7-8»: вдих носом на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, видих ротом на 8 рахунків. Сповільнює пульс.
 - М'язова релаксація: по чергово сильно напружуйте та повністю розслабляйте м'язи тіла від стоп до обличчя. Знімає затиски.
 - Метод заземлення: знайдіть очима 5 синіх предметів, торкніться 4 текстур, почуйте 3 звуки, відчуйте 2 запахи, скуштуйте 1 смак. Повертає в реальність.
 - Фізичні паузи: кожні 50 хвилин вставляйте зі стільця, робіть легку розминку шиї, плечей та рук для відновлення кровообігу.

Організаційні техніки (тайм-менеджмент)

- Метод «Помодоро»: працюйте фокусовано 25 хвилин, після чого відпочивайте 5 хвилин. Кожні чотири цикли робіть велику перерву.
 - Матриця Ейзенхауера: діліть завдання на термінові/важливі. Делегуйте або відмовляйтеся від неважливих справ для зниження навантаження.
 - Правило «Твердого стопу»: визначте чіткий час закінчення робочого дня, після якого заборонено перевіряти пошту та месенджери.
 - Інформаційний детокс: вимикайте сповіщення у робочих чатах під час вихідних, відпустки та за 2 години до сну.

Ефективні техніки попередження професійного вигорання

Ресурсне відновлення (психологічні техніки)

- Рефлексія «Щоденник успіху»: щодня записуйте 3 речі, які ви зробили добре. Це фокусує мозок на досягненнях, а не на проблемах.
- Техніка «Коло контролю»: розділіть проблеми на ті, на які ви впливаєте (ваші дії), і ті, на які ні (погода, настрій керівника). Спрямуйте енергію лише на перші.
- Зміна фокусу (Рефреймінг): переформулюйте думку «Я нічого не встигаю» на «Я вже зробив дві найважливіші справи, решту перенесу».
- Формування особистих кордонів: навчіться говорити екологічне «ні» додатковим завданням, які перевищують ваші посадові обов'язки.

Ресурсне відновлення (психологічні техніки)

- Рефлексія «Щоденник успіху»: щодня записуйте 3 речі, які ви зробили добре. Це фокусує мозок на досягненнях, а не на проблемах.
- Техніка «Коло контролю»: розділіть проблеми на ті, на які ви впливаєте (ваші дії), і ті, на які ні (погода, настрій керівника). Спрямуйте енергію лише на перші.
- Зміна фокусу (Рефреймінг): переформулюйте думку «Я нічого не встигаю» на «Я вже зробив дві найважливіші справи, решту перенесу».
- Формування особистих кордонів: навчіться говорити екологічне «ні» додатковим завданням, які перевищують ваші посадові обов'язки.