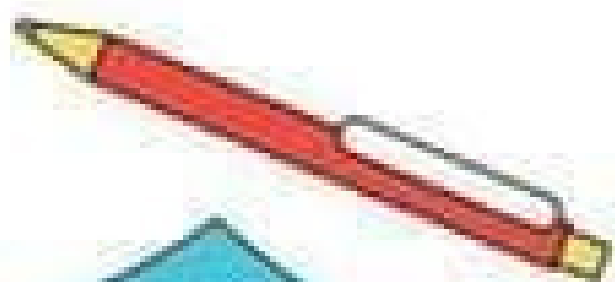
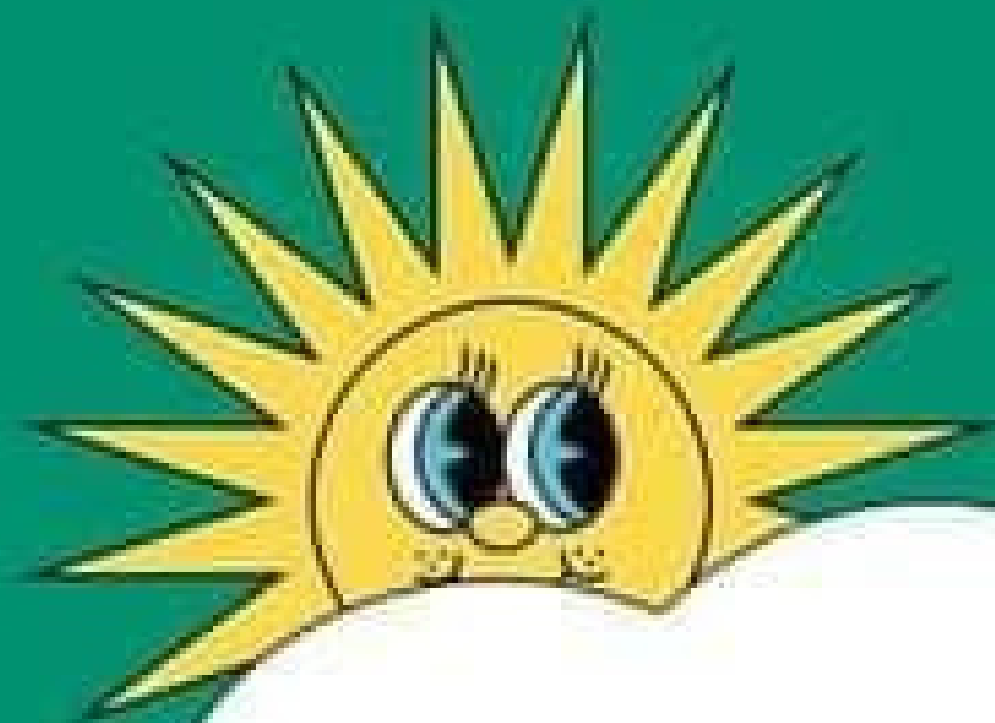
 ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ М. КИЄВА

ПІДТРИМКА

Прості правила стресостійкості





Відшукати та
використовувати
ресурси для
відновлення




- Прислуховуватися до себе і визначати джерела своїх ресурсів.
- Відновити емоційну рівновагу за допомогою: тілесних практик, творчості, читання, музики, спілкування, прогулянок.





Розставляти
пріоритети та
ставити чіткі
цілі

- 
- Скласти перелік завдань, досяжних для виконання.
 - Сформулювати конкретні задачі.
 - Виокремити три найважливіші завдання та зосередити основні зусилля на них.





Знаходити час
для відпочинку

- Знайдіть баланс між інтелектуальною працею та фізичною активністю.
- Визначте час, який будете приділяти тільки собі.

