6 способов профилактики и преодоления профессионального выгорания педагогов.

1.Смотрите на жизнь с позитивом

2.Старайтесь жить с умом

3. Слушайте себя

4.Здоровый образ жизни: высыпайтесь, стремитесь к гармонии и балансу; коррекция хронических заболеваний

5.Выделяйте свободное время для себя

6.Найдите себе увлечения, которые никак не будут пересекаться с преподавательской деятельностью.