

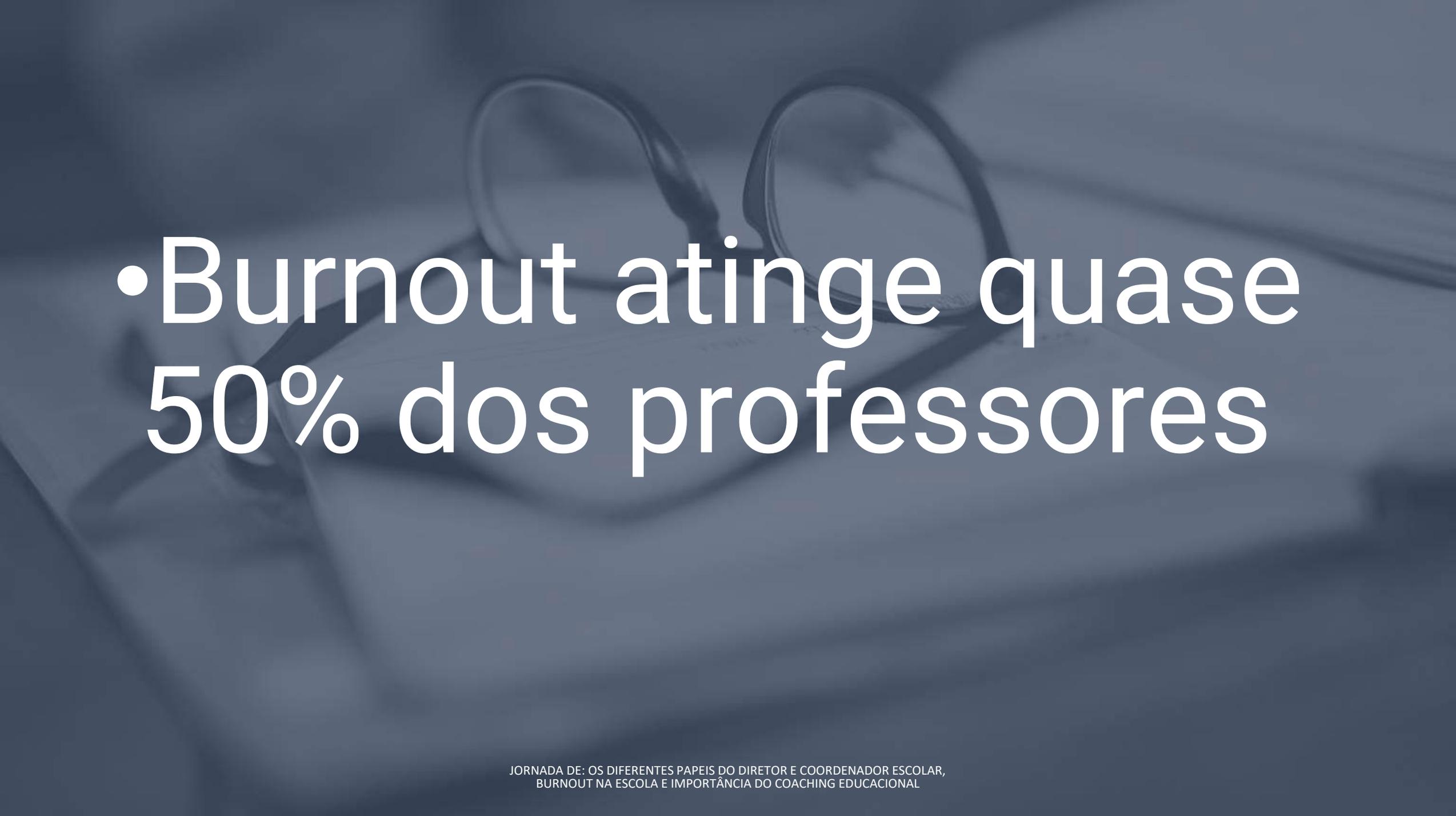


APRENDA SOBRE A SÍNDROME QUE MAIS AFETA OS PROFESSORES EM SALA DE AULA HOJE E COMO O PROCESSO DE COACHING PODE AJUDAR

Prof. Dra. Leila Pryjma

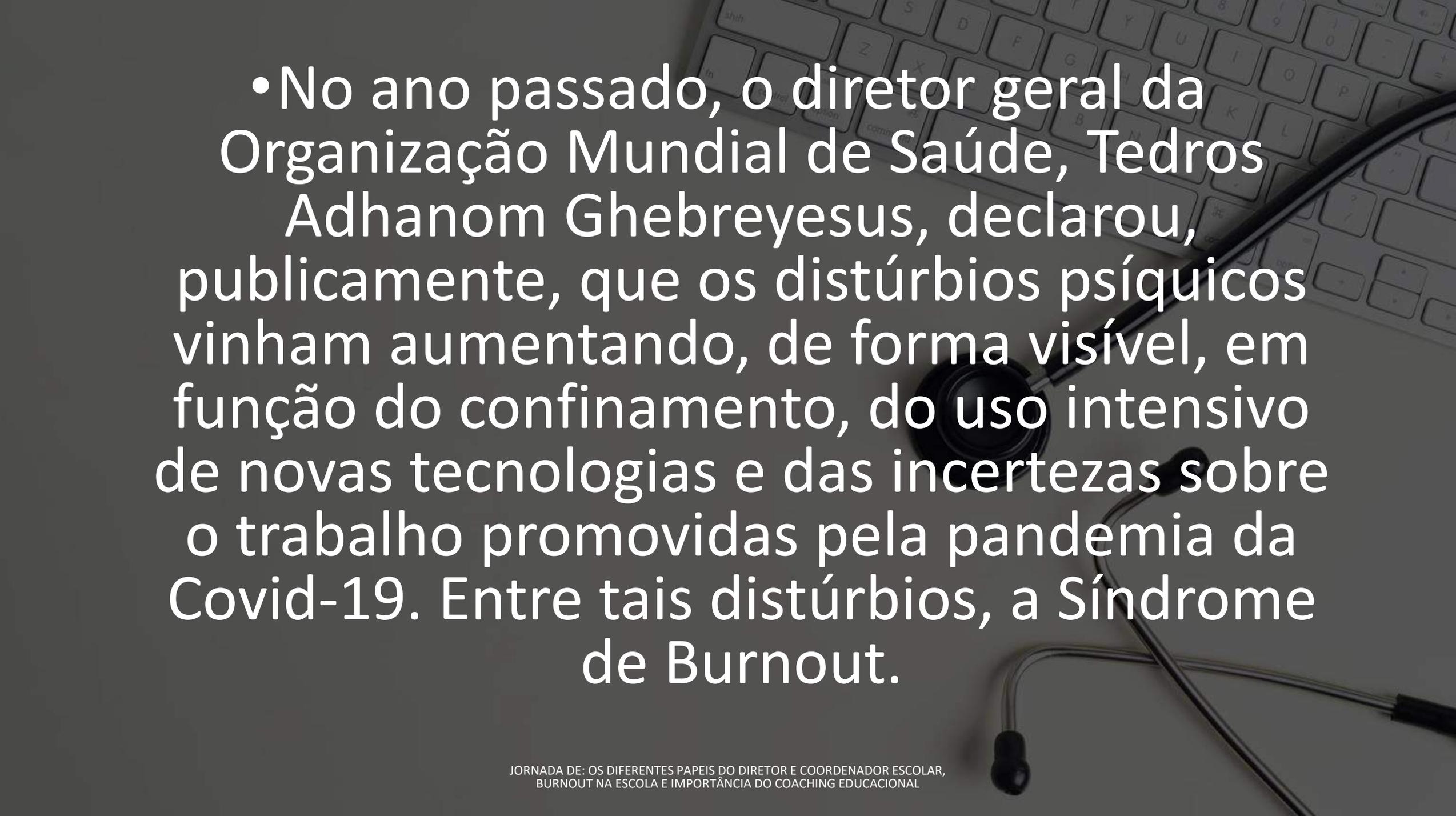


Siga nossas Redes Sociais
JORNADA DE: OS DIFERENTES PAPEIS DO DIRETOR E
COORDENADOR ESCOLAR, O DIRETOR DA ESCOLA E
A IMPORTÂNCIA DO COACHING EDUCACIONAL



• Burnout atinge quase 50% dos professores

- A Síndrome de Burnout tem ocupado, cada vez mais, as páginas das revistas, jornais, portais e demais mídias. É que a doença tem atingido um número expressivo de trabalhadores, principalmente professores, médicos, bombeiros e policiais



• No ano passado, o diretor geral da Organização Mundial de Saúde, Tedros Adhanom Ghebreyesus, declarou, publicamente, que os distúrbios psíquicos vinham aumentando, de forma visível, em função do confinamento, do uso intensivo de novas tecnologias e das incertezas sobre o trabalho promovidas pela pandemia da Covid-19. Entre tais distúrbios, a Síndrome de Burnout.

- Nos últimos três anos, trabalhadores foram submetidos a um elevado nível de estresse. Muitos foram obrigados a estenderem sua jornada de trabalho em casa para manter a produtividade que tinham presencialmente.



- “O burnout te deixa facilmente irritável, desmotivado, sem esperança e auto destrutivo. Compreender como seu cérebro reage ao esgotamento pode ser útil, pois mostra às pessoas que muitas de suas reações fazem parte de um “fenômeno natural””, afirma Amy Arnsten, neurocientista da Yale em entrevista à CNN Internacional.

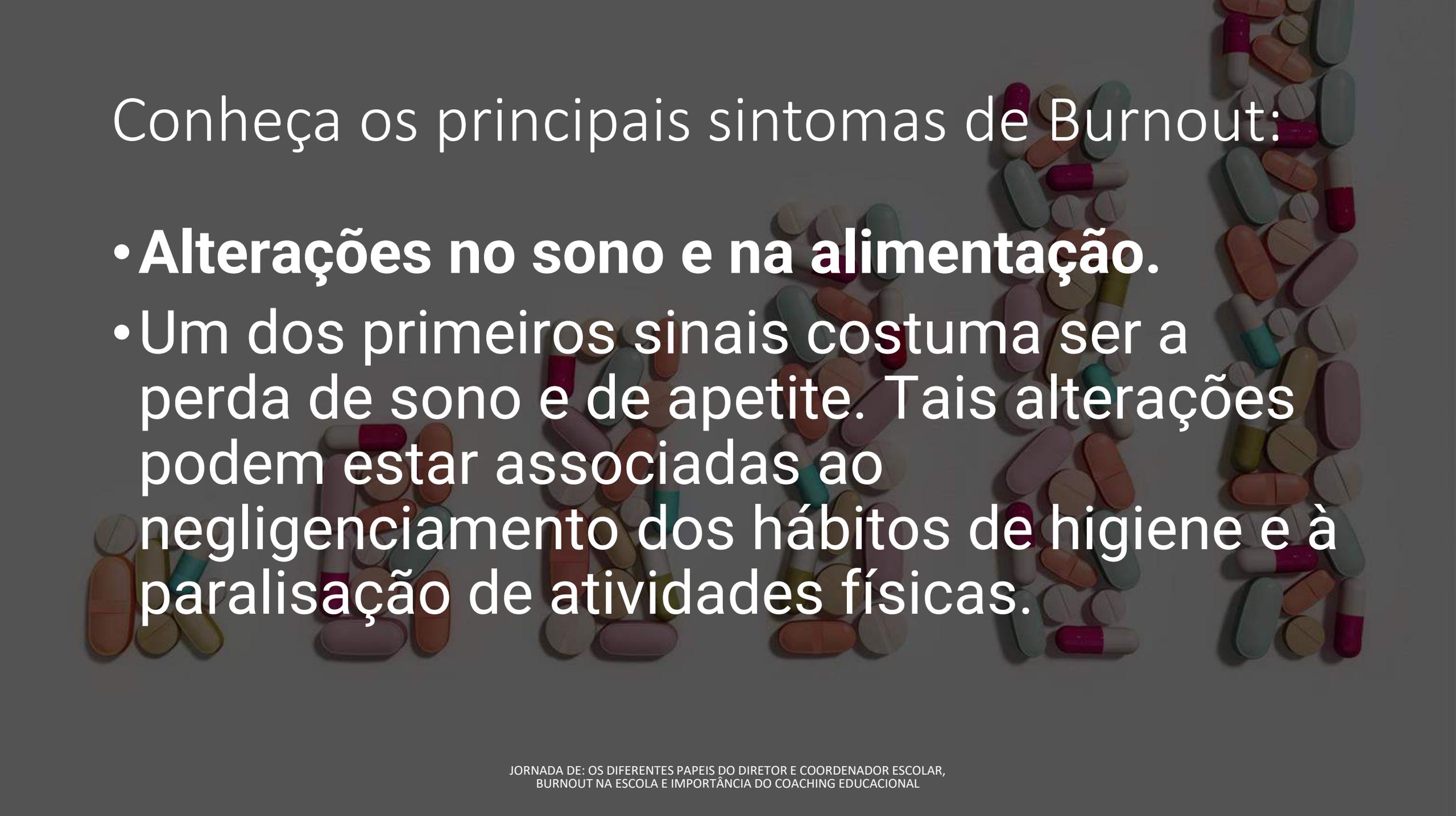
O que é Síndrome de Burnout

- Burn out é um verbo inglês que significa consumir uma chama até ela se extinguir totalmente, por não haver mais combustível para queimar. Por analogia com o significado do verbo, o psicólogo alemão Herbert Freudenberg batizou de Burnout o distúrbio psíquico-depressivo que colapsa a capacidade produtiva do profissional, a ponto dele não conseguir realizar mais nada.
- Embora a síndrome seja um tipo de estresse, sua especificidade está na causa: ela é, necessariamente, relacionada à atividade laboral.

Conheça os principais sintomas de Burnout:

• Fadiga.

- Não é um mero cansaço. Este vai embora após um período de sono e descanso, mas a fadiga é persistente. Nenhum sono, relaxamento ou alimentação é capaz de fazer a pessoa se sentir melhor.



Conheça os principais sintomas de Burnout:

- **Alterações no sono e na alimentação.**
- Um dos primeiros sinais costuma ser a perda de sono e de apetite. Tais alterações podem estar associadas ao negligenciamento dos hábitos de higiene e à paralisação de atividades físicas.

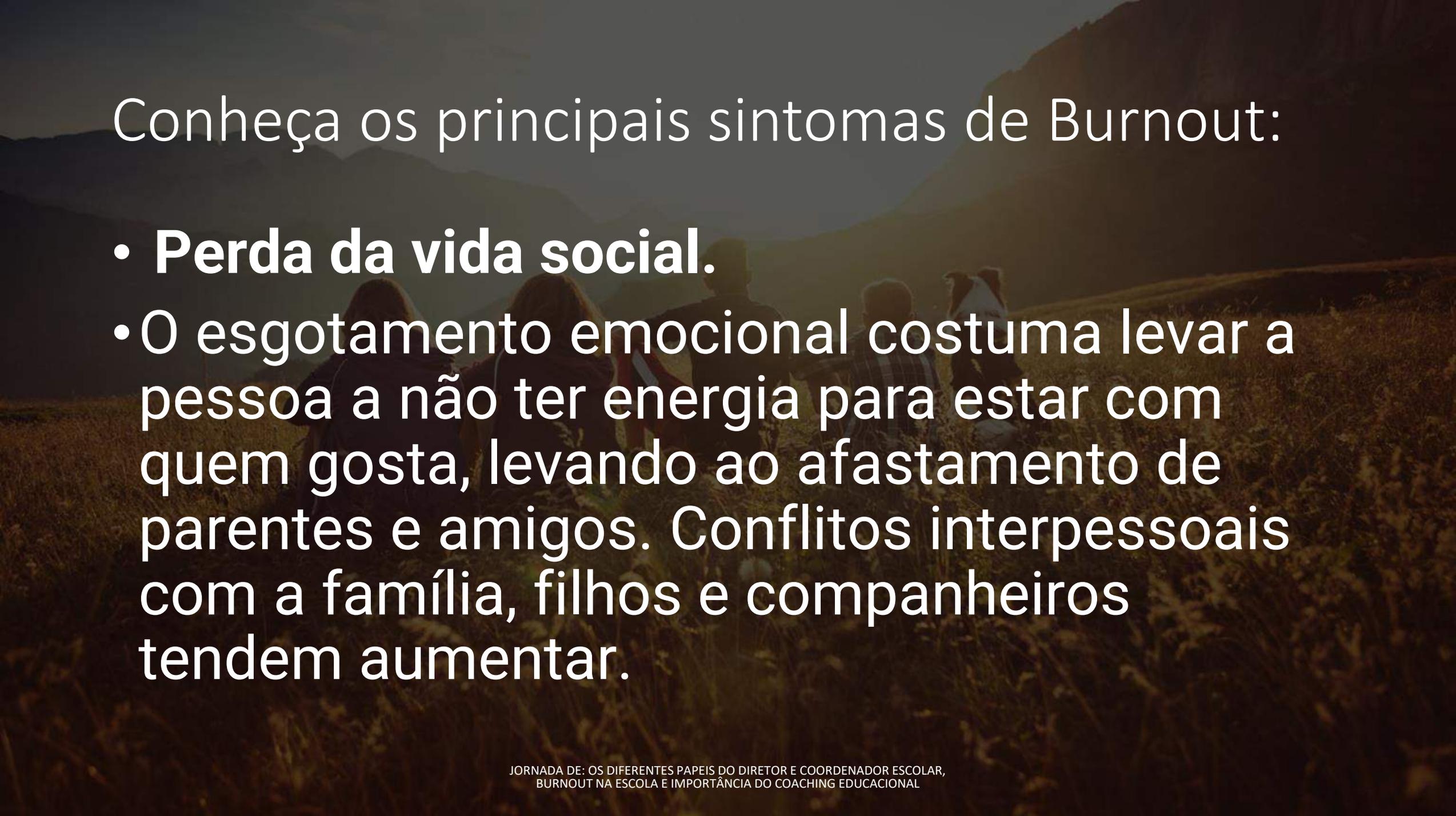
Conheça os principais sintomas de Burnout:

- **Perda de desempenho.**
- A performance no trabalho diminui de forma contínua e paulatina, levando a pessoa a produzir cada vez menos e com pior qualidade.



Conheça os principais sintomas de Burnout:

- **Perda da paciência.**
- Os sentimentos ficam à flor da pele. A pessoa tende a se tornar amarga. Frustração, raiva, culpa, irritação, pessimismo, sensação de vazio ou de pavor podem emergir com frequência.

A group of people is seen from behind, walking away on a path through a field of tall grass or reeds. The scene is set during sunset or sunrise, with a warm, golden light illuminating the landscape and the silhouettes of the people. In the background, there are rolling hills or mountains under a hazy sky.

Conheça os principais sintomas de Burnout:

- **Perda da vida social.**
- O esgotamento emocional costuma levar a pessoa a não ter energia para estar com quem gosta, levando ao afastamento de parentes e amigos. Conflitos interpessoais com a família, filhos e companheiros tendem a aumentar.

Conheça os principais sintomas de Burnout:

- **Falta de esperança.**
- Costuma se manifestar por meio de uma sensação de vazio, de distanciamento e de que nada pode ser feito para a vida melhorar. O prazer se esvai porque nada mais importa, nem faz sentido.

Conheça os principais sintomas de Burnout:

- **Manifestações na pele.**
- É comum que disfunções mentais sejam acompanhadas de manifestações na pele, porque na formação do embrião humano, pele e cérebro são desenvolvidos ao mesmo tempo, a partir de uma mesma origem.

- Professores possuem expectativas de atingir metas um tanto ou quanto irrealistas, pois pretendem não somente ensinar seus alunos, mas também ajudá-los a resolverem seus problemas pessoais (Maslach & Goldberg, 1998). Maslach e Jackson (1984a) afirmam que a educação pode ser associada ao burnout, devido ao alto nível de expectativa destes profissionais, o qual não pode ser totalmente preenchido.



Afinamento da massa cinzenta

- Ao enfraquecer essa área, os especialistas dizem que o esgotamento pode afetar nossa capacidade de prestar atenção e reter memórias, dificultando o aprendizado de coisas novas e aumentando o risco de erros.

Aumento da amígdala cerebral

- É um golpe duplo.
- Ao mesmo tempo que o córtex pré-frontal está ficando mais fraco e mais primitivo, os circuitos cerebrais que geram emoções como o medo estão ficando mais fortes
- A pessoa começa a ver o mundo como prejudicial mesmo quando não é.

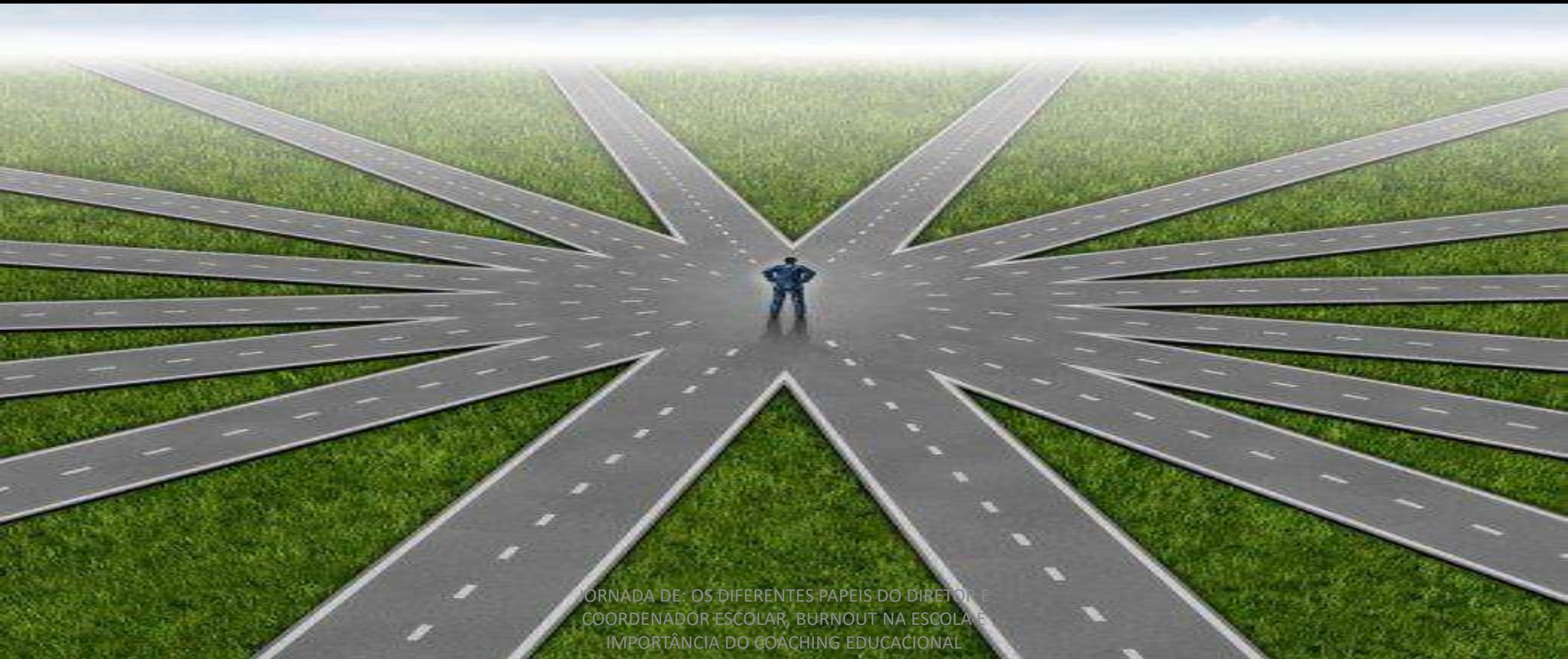
A Boa Notícia

• Você é resiliente

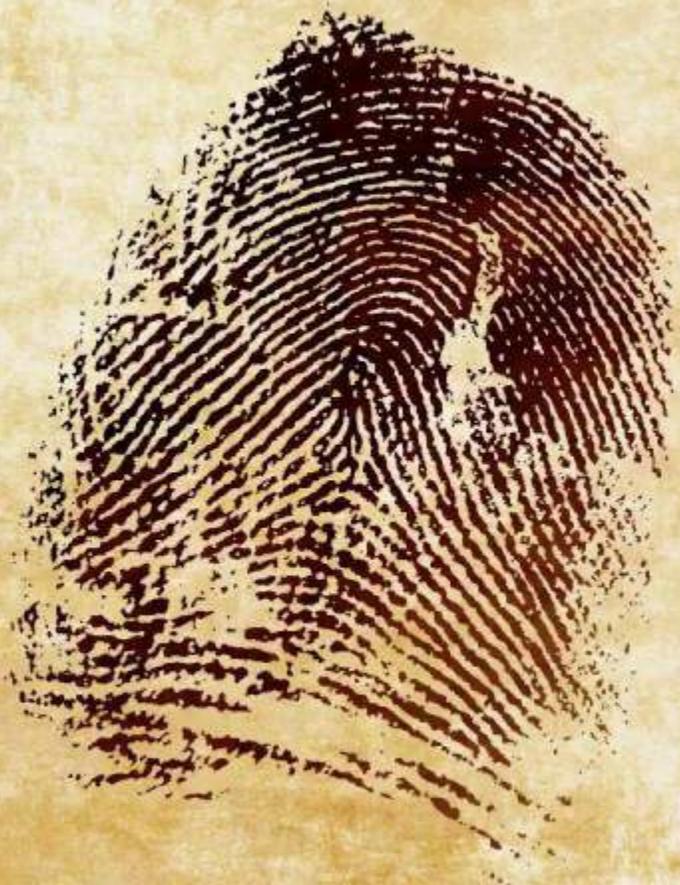
JORNADA DE: OS DIFERENTES PAPEIS DO DIRETOR E COORDENADOR ESCOLAR,
BURNOUT NA ESCOLA E IMPORTÂNCIA DO COACHING EDUCACIONAL

- Tudo aquilo que eu tenho consciência, eu tenho controle.

COACHING EDUCACIONAL



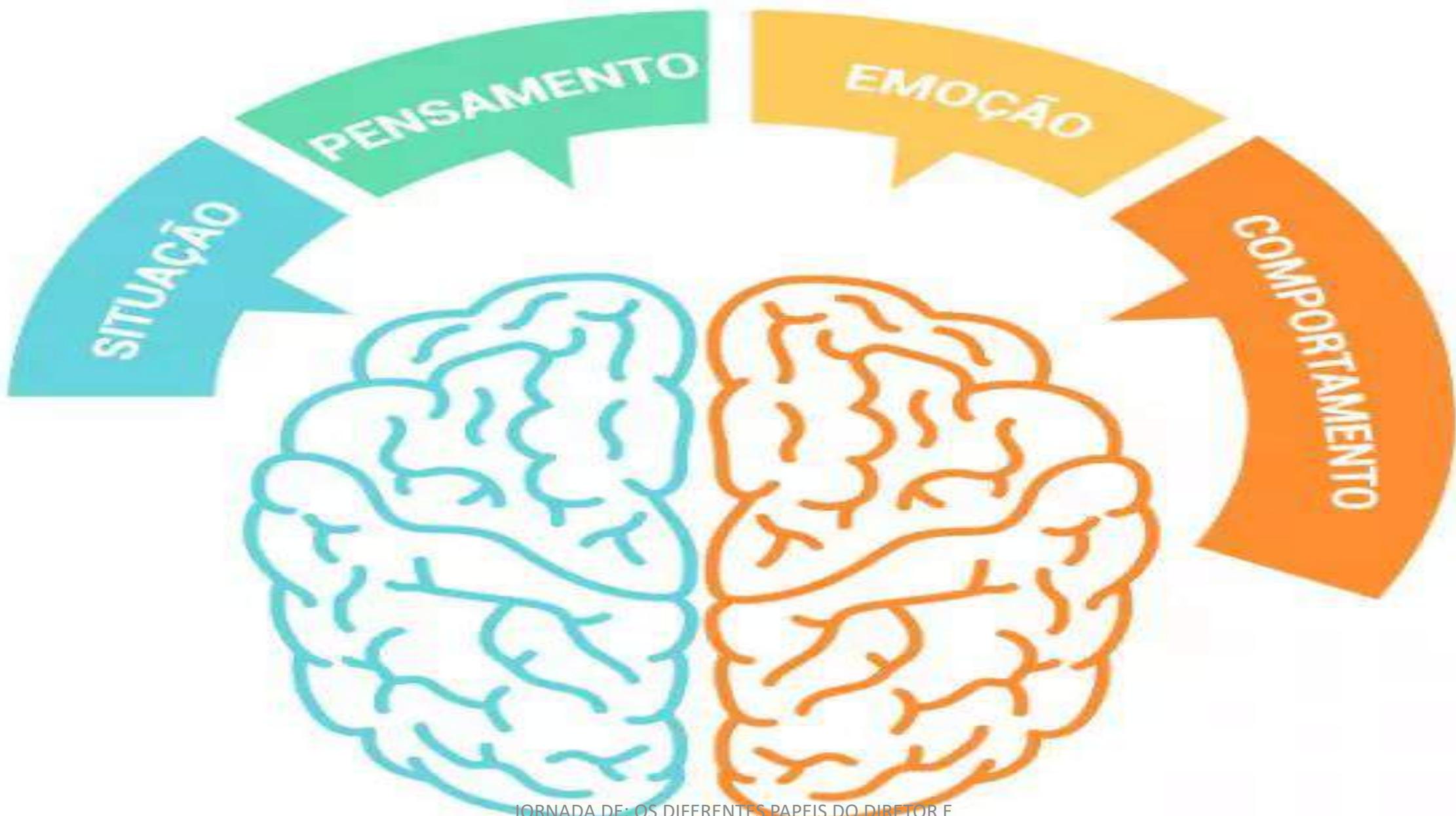
JORNADA DE: OS DIFERENTES PAPEIS DO DIRETOR E
COORDENADOR ESCOLAR, BURNOUT NA ESCOLA E
IMPORTÂNCIA DO COACHING EDUCACIONAL



quem?
SOU EU?

JORNADA DE: OS DIFERENTES PAPEIS DO DIRETOR E
COORDENADOR ESCOLAR, BURNOUT NA ESCOLA E
IMPORTANCIA DO COACHING EDUCACIONAL





JORNADA DE: OS DIFERENTES PAPEIS DO DIRETOR E
COORDENADOR ESCOLAR, BURNOUT NA ESCOLA E
IMPORTÂNCIA DO COACHING EDUCACIONAL

CRENÇAS

JORNADA DE: OS DIFERENTES PAPEIS DO DIRETOR E
COORDENADOR ESCOLAR, BURNOUT NA ESCOLA E
IMPORTÂNCIA DO COACHING EDUCACIONAL



- Imagine que ao vir ao mundo seja entregue a você uma caixa. Ali dentro estão todos os tipos de objetos que representam quem você é.
- Ferramentas que indicam as suas habilidades e competências.
- Condimentos e essências para o seu temperamento.
- Traquitanas e quebra-cabeças que só você consegue montar, para o seu conhecimento.
- Sabemos que o nosso planeta é moradia de milhares de pessoas. Cada uma dessas pessoas, dentro da sua subjetividade, possui sonhos, expectativas, planos, escolhas que são traçadas para levá-los a um objetivo maior: SUA **AUTORREALIZAÇÃO.**





- Maslow costumava usar a frase “O que o homem pode ser, ele dever ser”.
- Esse conceito é facilmente compreensível. Ou seja, quando usamos o máximo do nosso potencial, nos desafiando ao máximo, nos sentimos o máximo!
- A autorrealização pode ser definida como um estado máximo de satisfação pessoal.
- Em outras palavras, é se sentir completo, é o famoso estado PLENO.
- É você se sentir feliz, contente, equilibrado em todas as áreas da sua vida. É ver sentido e conexão com tudo que você faz.





- Se tivermos o conhecimento de quem somos e do que queremos para nós automaticamente, podemos traçar os nossos caminhos e fazer nossas escolhas em busca desses propósitos.
- Dessa maneira, teremos mais chance de encontrar a nossa auto realização, uma vez que ela está diretamente ligada à compreensão e o entendimento de si mesmo e, vivenciar aquela velha sensação de bem-estar físico e mental.

Processos mentais

- **Cognição** refere-se aos processos mentais, tais como pensamentos e significados, produzidos pelo sistema cognitivo. Nela se encontra a percepção, aprendizagem, memória, consciência, atenção e inteligência.
- **Um sistema cognitivo é um sistema que possui crenças** (ou itens de conhecimento) e desejos (ou objetivos).

O que são
crenças?

As crenças são as convicções e os princípios que influenciam nossos pensamentos, emoções e comportamentos.

Elas moldam nossa **percepção** da realidade e determinam como interpretamos as informações ao nosso redor.

- Segundo a teoria de Robert Dilts, as crenças podem desempenhar um papel significativo na vida de uma pessoa, podendo tanto ajudar quanto prejudicar.



Influência no Estado Emocional:

- Nossas crenças têm o poder de moldar nossas emoções. Crenças fortalecedoras, como "Eu sou capaz e digno de sucesso", podem gerar sentimentos de confiança e motivação. Por outro lado, crenças limitantes, como "Eu sou incompetente e sempre falho", podem levar a emoções de desesperança e ansiedade.

Percepção da Realidade:

- As crenças moldam nossa percepção da realidade. Elas atuam como filtros através dos quais interpretamos eventos e informações. Crenças fortalecedoras podem ajudar a perceber oportunidades e soluções, enquanto crenças limitantes podem restringir nossa visão e impedir o reconhecimento de possibilidades positivas.

Influência no Comportamento:

- As crenças exercem uma influência direta sobre nossos comportamentos. Crenças fortalecedoras podem impulsionar a ação e a busca por objetivos, enquanto crenças limitantes podem levar à procrastinação e à autossabotagem.

Autopercepção e Identidade:

- As crenças desempenham um papel fundamental na formação da nossa identidade e autopercepção.
- Crenças fortalecedoras sobre si mesmo podem construir uma autoimagem positiva e uma sensação de valor pessoal, permitindo uma maior confiança e autorrealização.
- Por outro lado, crenças limitantes podem criar uma autoimagem negativa e uma sensação de inadequação, minando a autoconfiança e o bem-estar.



Limitação ou Expansão de Potencial:

- As crenças podem limitar ou expandir o potencial de uma pessoa. Crenças fortalecedoras incentivam a busca por novos desafios, o aprendizado contínuo e o crescimento pessoal. Já as crenças limitantes restringem a capacidade de uma pessoa, impedindo-a de explorar todo o seu potencial e de buscar oportunidades de desenvolvimento.

- As crenças desempenham um papel central na vida de uma pessoa, influenciando suas emoções, percepções, comportamentos, identidade e potencial.
- Identificar, questionar e transformar crenças limitantes em crenças fortalecedoras é fundamental para promover mudanças positivas e alcançar resultados desejados.

- "Acredite no poder transformador de suas crenças: ao desenvolver e buscar crenças possibilitadoras, você abrirá as portas para uma vida repleta de oportunidades, superação e crescimento, deixando para trás as limitações que antes o impediam de alcançar seu verdadeiro potencial."



IKIGAI

UM CONCEITO JAPONÊS QUE SIGNIFICA "MOTIVO PARA VIVER"



JORNADA DE: OS DIFERENTES PAPEIS DO DIRETOR E COORDENADOR ESCOLAR, BURNOUT NA ESCOLA E IMPORTÂNCIA DO COACHING EDUCACIONAL



JORNADA DE: OS DIFERENTES PAPEIS DO DIRETOR E COORDENADOR ESCOLAR, BURNOUT NA ESCOLA E IMPORTÂNCIA DO COACHING EDUCACIONAL



HÁ MUITAS OUTRAS...

JORNADA DE: OS DIFERENTES PAPEIS DO DIRETOR E
COORDENADOR ESCOLAR, BURNOUT NA ESCOLA E
IMPORTÂNCIA DO COACHING EDUCACIONAL



- Hoje, não falamos dos aspectos neurológicos;
- **Mas,**
- É preciso de conhecer o cérebro, o papel do cérebro vertical e horizontal, fica a provocação para você,
- Faça a pós em Coaching Educacional em Gestão Escolar e em Neurociências

"Eu posso mais do que imagino quando imagino que posso mais. Eu faço o meu próprio destino cada vez que não aceito o que o destino me trás. Venço minha incapacidade quando perco o medo de ser incapaz. O futuro se tornará o nosso maior presente se no presente a gente se preparar para o futuro."

Junior Dias

JORNADA DE: OS DIFERENTES PAPEIS DO DIRETOR E
COORDENADOR ESCOLAR, BURNOUT NA ESCOLA E
IMPORTÂNCIA DO COACHING EDUCACIONAL



JORNADA DE: OS DIFERENTES PAPEIS DO DIRETOR E
COORDENADOR ESCOLAR, BURNOUT NA ESCOLA E
IMPORTÂNCIA DO COACHING EDUCACIONAL



Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br

WORKSHOP DE DIFERENTES PAPEIS DO DIRETOR,
COORDENADOR ESCOLAR, BURNOUT NA ESCOLA E
IMPORTÂNCIA DO COACHING EDUCACIONAL