

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 8 «Огонек»

Городское методическое объединение педагогов-психологов дошкольных  
образовательных учреждений  
11.04.2019 год

Тренинг для педагогов-психологов на тему:

*«Предупреждение и профилактика профессионального выгорания педагогов»*



Тренинг подготовили:  
Чернобай Ирина Яковлевна,  
Ахмадуллина Юлия Ильшатовна,  
педагоги-психологи

г. Сургут, 2019

Перед началом тренинга все участники регистрируются и на бейджике пишут свое имя, чтобы всем участникам было удобно друг к другу обращаться.

### **1. Приветствие.**

- Добрый день! Мы рады видеть здесь каждого из вас. Спасибо за то, что Вы приняли наше приглашение и пришли сюда. Скажите, чтобы вы хотели получить для себя в результате нашего тренинга? Как вы его себе представляете? Чего опасаетесь или чего бы не хотели?

Рефлексия (высказывания участников).

Эпиграфом к сегодняшней встрече я выбрала стихотворение «Свободный разговор»:

- Поговорим?

- О чем?

- О разном и о прочем.

О том, что хорошо,

И хорошо не очень.

- Чего-то знаешь ты.

- А что-то мне известно.

- Поговорим?

- Поговорим.

- Вдруг будет интересно.

### **2. Выработка принципов и правил группы.**

Прежде чем начать наш тренинг давайте определимся с принципами и правилами нашей группы:

1) Искренность в общении: искренность и открытость. Чем более откровенными будут рассказы о том, что вас волнует и интересует, чем более искренними будут выражения ваших чувств, тем более эффективной будет наша работа. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса - лучше промолчать.

2) Обязательное участие в работе группы в течение всего времени - этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

3) Не вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Это - одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в группе. Лучше это делать непосредственно здесь и сейчас.

4) Право каждого члена группы сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем. Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму, воспользуйтесь этим принципом.

5) Каждый участник говорит за себя, от своего имени.

6) Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

7) Общение между всеми участниками на «ты».

Все согласны с предложенными правилами? Принимаем их?

- Прежде, чем приступить к практической части мне бы хотелось, еще раз с Вами проговорить, опираясь на материал в презентации: Что такое синдром профессионального выгорания? Какие его основные составляющие, какие качества помогают нам, педагогам, избежать профессионального выгорания, как избежать встречи с этим синдромом и что нам поможет с ним бороться (просмотр презентации «Что такое синдром профессионального выгорания»).

### **3. Упражнение «Комплимент в кругу».**

- Сейчас каждый из нас по кругу будет называть свое имя и говорить любой комплимент. Ведущий начинает и так все остальные по кругу, пока комплимент не вернется опять к ведущему.

- Посмотрите я в круг послала комплимент, добрую мысль, и она ко мне вернулась, пусть и выраженная, другими словами. Как Вы думаете у меня улучшилось настроение, прибавилось ли у меня положительной энергии, силы. А у вас? А теперь представьте, что я кому-то из Вас послала бы не хорошую мысль (насмешку, обиду, раздражение и др.) Как Вы думаете, что в этом случае вернулось бы мне? Как бы это отразилось на мне? (плохое настроение, неуверенность в себе, отрицательные мысли, которые могут привести к ухудшению здоровья, и это состояние может привести к депрессиям, болезням и т.п.). Для того, чтобы наша положительная энергия в нас сохранилась, давайте возьмемся за руки и все, вместе, скажем: «Спасибо!»

- Конечно же Вы все знаете, что осознать, в чем проблема и вербализовать ее - значит наполовину ее решить. Сейчас я попрошу вас прислушаться к своим ощущениям и определить, что в настоящий момент является для вас «камушком в ботинке», тем, что обычно мы сразу можем и не заметить, тем, что может натереть большую мозоль, если его вовремя не вытащить.

### **4. Упражнение «Камушек в ботинке».**

- Представим, что, ощутив дискомфорт, мы поняли, что ногу что-то трет. Попробуем определить, что это и как от этого избавиться. Чтобы было легче сформулировать, предлагаю продолжить фразу «В последнее время в работе меня огорчало...» Вы будете закидывать «камушки» в ботинок и озвучивать, что они означают лично для вас (все в кругу бросают камушки и озвучивают фразы).

- Есть одна маленькая хитрость - мудрость - свои ошибки превращать достоинства. Как песчинка, попадающая в раковину, пусть ваш камушек превратится жемчужину. Жемчужину вашего опыта, какой-то новый прием, удачную находку.

- Как Вы думаете, как человек может воздействовать на ситуацию? Есть варианта:

- попытаться непосредственно повлиять на собеседника;
- попытаться повлиять на самого себя;
- попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности). Что сделать легче? (обсуждение и подытожить притчей).

### **5. Притча о молодом человеке:**

Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома, улучшит

материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.

- Для того чтобы успешно строить отношение с окружающими, совсем неплохо сначала наладить отношение с самим собой, так как в основе эмоционального состояния человека лежит система его представлений о себе самом. Люди с позитивной Я - концепцией умеют получать удовольствие от жизни в любых ее проявлениях. Они оптимистичны и способны не терять надежды, искать выход из самой сложной ситуации.

#### **6. Упражнение «Ценные качества».**

- А теперь я предлагаю Вам составить список ценных качеств в себе, закончив предложение:

Я забочусь...

Я люблю....

Я помогаю....

Я признаю....

Я талантлива....

Я умею хорошо делать...

Я сержусь...

Я обижаюсь...

Я расстраиваюсь, когда...

Мне нравится...

Я благодарна себе....

Рефлексия: трудно ли было дописывать предложения?

- Позитивная профессиональная Я - концепция обеспечивает успешность педагогической деятельности. Педагог, обладающий такой концепцией, имеет реалистичное представление о себе, хорошо знает свои сильные и слабые стороны, стремится максимально использовать свои достоинства и преодолевать недостатки. Но главное - он уважает себя, уверен в себе.

#### **7. Упражнение «Продолжи фразу».**

Для осознания своего личностного и профессионального ресурса я Вам предлагаю продолжить фразы.

«Я горжусь своей работой, когда я...»

«Не хочу хвастаться, но в своей работе...»

Рефлексия (обсуждение).

- А теперь я предлагаю просмотреть, в каких условиях, еще могут работать люди и учитывая все это посмотреть на свою работу со стороны.

**8. Просмотр ролика «Работа всякая нужна, работа каждая важна»** (обсуждение и подытожить притчей).

Высоко в горах много лет жил мудрец, и многие годы люди шли к нему за советом в трудной жизненной ситуации выбора, из уст в уста, передавая, друг другу бесценные крупинки простой человеческой мудрости. И вот однажды честолобивый юноша задумал свергнуть старика с его почетного престола мудреца. Он поймал бабочку, зажал ее в ладони и отправился к мудрецу. «Сейчас я приду к старику, - думал он, идя



по дороге, и спрошу его: «А скажи, мудрейший, живое или мертвое в моей ладони?» Если он скажет «живое», я сожму ладонь, и бабочка умрет. А если он скажет «мертвое», я раскрою ладонь, и бабочка улетит. «Так, где же твоя мудрость и прозорливость», - скажу я. Ты стар и глуп, если не можешь угадать столь простой вещи».

Юноша пришел к старику, поздоровался и, сгорая от нетерпения, задал ему свой вопрос.

Старик задумался на несколько секунд, посмотрел внимательно юноше в глаза и сказал: «Все в твоих руках».

Рефлексия (высказывания участников: «А какой смысл вложили бы в притчу Вы?»).

### 9. Упражнение «Карусель».

- А сейчас мне бы хотелось с Вами вспомнить, чем мы делились в начале нашей встречи (добрыми мыслями, положительной энергией – комплиментами). И я Вам предлагаю встать в два круга: внутренний спиной к центру и внешний - лицом к центру, образуя пары. По сигналу ведущего круги начинают двигаться противоходом, меняясь в парах. В каждой паре участник должен сказать комплимент.

Рефлексия: Что почувствовали? Понравился ли комплимент? Т.е. мы с Вами опять поделились положительной энергией, и она конечно же в сто крат Вам вернулась (дополнительно могут высказаться те, кто хочет).

- Мы привыкли постоянно о ком-нибудь заботиться: о детях, мужьях, клиентах, домашних питомцах и только на себя нам катастрофически не хватает времени. Сегодня я чуть дала вам возможность обратиться к себе, к своей профессии, заглянуть в свою душу, в свой разум, и закладывать туда положительные эмоции. В динамическом и изменяющемся мире мы забываем о своих чувствах, эмоциях и ощущениях. Сейчас я предлагаю отвлечься от этого мира, расслабиться, освободиться от негативных чувств и эмоций, потому что профилактика профессионального выгорания не может обойтись без фитнеса для души, релаксации (т.е. это один из способов, который помогает нам справиться с синдромом профессионального выгорания). Любовь – это большая движущая сила и мы хотим Вам сегодня подарить **фитнес для души «Послание любви»**. Сядьте удобно, расслабьтесь, берите себе то, что хотите. И ту любовь, которую Вы уже от всех получили и получите еще, заберите ее с собой и делитесь ею с другими (прослушивание фитнеса для души).

Подведение итогов: ответы на вопросы и заполнение листов рефлексии.

Спасибо всем, удачи и до новых встреч!