

Профилактика профессионального выгорания педагогов.

Тренинг стрессоустойчивости

Тема: «Профилактика эмоционального выгорания»

Цель: Развитие личностных ресурсов

Задачи:

- Развитие навыков общения, «Я – высказывания», активного слушания;
- Развитие эмоциональной гибкости, эмпатии, толерантности;
- Упражнение в саморегуляции, визуализации, концентрации внимания, релаксации;
- Применение бесконфликтных форм поведения.

Оборудование: проектор, Презентация, плакат «Дерево целей», музыка для медитации, бейджики, планшеты (7 шт), маркеры, вырезки из журналов, ножницы, клей, карточки с заданиями.

Ход тренинга

Введение в тренинг 25 мин		
этап	Комментарий ведущего	Что выполняют участники
1. Обоснование, теория	Профилактика – важная часть работы психологической службы. Мы провели исследование коллектива и выяснили, что наш коллектив возрастной, средний возраст 49 лет, стаж работы около 30 лет. (самый большой стаж работы в нашей школе 52 года). Многие педагоги испытывают на себе синдром профессионального выгорания. Результаты исследования представлены на диаграммах (слайды 2 – 3). Теория (слайды 4 – 6)	Обсуждение информации
2. Правила группы	Напоминаю правила группы Слайд 7	Участники вспоминают правила, принимают их
3. Постановка целей	Слайд 8 Зачитываем цели - Поставьте свои цели, чему вы хотите научиться, что ждете от нашей встречи. Запишите на яблоках и прикрепите к «Дереву целей»	1. Записывают свои цели и прикрепляют на магнитную доску 2. Называют по очереди свои цели
4 Приветствие Игра	Давайте поприветствуем друг друга, высказав пожелание или комплимент участникам по кругу.	Высказываются по очереди

**Педагог-психолог МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Харабали
им. М. А. Орлова» Астраханской области
Спрядышева Ольга Валерьевна**

«Комплимент»	<u>Рефлексия:</u> Что чувствуете?	Высказывают свои чувства
Основная часть. Осознание и принятие своих чувств, мыслей, ответственности. Работа с эмоциями 60 мин		
1. Упражнения «Сила мысли»	Как часто нас напрягают собственные установки и мысли. Продолжите фразу по кругу: « Я должен.....» Теперь повторите эту же фразу, изменив начало на «Я выбираю.....» <u>Рефлексия:</u> Что изменилось? Таким же образом меняем фразу: «Я не умею ... на «Я не хочу научиться.... <u>Комментарий:</u> Мы сами несем ответственность за свои мысли	1. Продолжают фразу 2. меняют начало фразы 3. Осознание того, что меняется ответственность (мы берем ее на себя)
2.. Игра « Найди свою пару»	Ведущий раздает карточки с названиями животных (лиса, пингвин, сова, крокодил, обезьяна, заяц, черепаха) по две каждого животного. Вы должны с помощью пантомимы изобразить животное указанное в карточке, и найти свою пару среди остальных. <u>Рефлексия:</u> Что мешало? Что помогало?	Выполняют упражнение и ищут свою пару.
3. Работа в парах «Рисование вдвоем»	Ведущий раздает планшеты. И один карандаш Вы должны без слов, почувствовать партнера, используя бесконфликтный способ поведения, навыки сотрудничества но не разговаривая, нарисовать картину , держа вдвоем один карандаш, написать сверху название, а внизу поставить свои подписи <u>Рефлексия:</u> Как удалось преодолеть возникшие трудности.?	Выполняют задание
4. Работа в парах Обсуждение	Слайд 11 <u>Рефлексия:</u> Что помогает. Что мешает вести нестрессовый образ жизни? - Что я могу изменить прямо сейчас, опираясь на те ресурсы, которые мы приобретаем в процессе наших занятий?	Обсуждение в парах Вывод, какой стиль жизни я веду. Высказывание по очереди
5. Игра «Угадай эмоцию»	Продолжаем осознавать свои эмоции, поиграем в интересную игру. Ведущий раздает карточки с названием эмоций. Вы должны с помощью пантомимы изобразить эмоцию. (страх, удивление, радость, грусть, обида, зависть, гнев, восторг, любовь, подозрительность, ненависть, паника. <u>Рефлексия:</u> Какие эмоции испытывать приятнее. Какие мешают? Какая как вы думаете мешает больше всего?	Изображают эмоции по очереди, остальные угадывают

**Педагог-психолог МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Харабали
им. М. А. Орлова» Астраханской области
Спрядышева Ольга Валерьевна**

6. Осознание страха	Продолжите фразу «Я боюсь.... Замените ее на «Я ожидаю..... Рефлексия: Страх это чаще всего плод нашей фантазии того чего мы боимся – это то, чего мы ожидаем, но страхом можно оправдать все что угодно. Например, Ученик не выучил урок. Он ждет что его спросят и боится. Нужно либо выучить, либо сразу признаться что не учил, тогда не надо будет ждать, и бояться Я боюсь смерти, т. е. я ее жду, а раз все равно умирать, то какая разница как жить. Страх парализует и не дает жить полной жизнью. Не нужно ее ждать, надо жить здесь и сейчас	Высказывание по очереди. Осознание того, что человек ждет того чего боится и тем самым живет ожиданием неприятностей, вместо того, чтобы жить «сейчас» и получать от этого удовольствие
7. Отказ от страха	Встаньте в одну шеренгу. Представьте свой страх. Он держит Вас. Вы не решаетесь сделать то, что хотите. Он шепчет вам «Не стоит, так спокойней». А вот черта, за которой страха нет (красная лента). Вы можете ждать, переживать, бояться, а можете сделать шаг вперед (без страха). Вот вы стоите здесь без страха, а Ваш страх остался там. Рефлексия Что вы чувствуете? (свободу). А что такое страх? Иллюзия большая, надутая, но все же иллюзия! Комментарий : В любой ситуации Вы сами можете решить слушать страх или сделать шаг вперед.	Выполнение упражнения.
8. Медитация	Контролировать свои эмоции сложно, но можно. Этому помогут такие приемы как медитация, визуализация, концентрация на своих ощущениях. Давайте выполним упражнение. Сядьте удобно, закройте глаза. Звучит спокойная музыка (шум океана) Расслабьте лоб, разгладьте морщинки на лбу, расслабьте щеки, челюсти, подбородок, шею, плечи. Дыхание ровное и спокойное. Расслабляем предплечья, кисти рук, грудь, живот, бедра, голени, стопы. Слушаем звуки музыки и уносимся вместе с ней. Мысли текут медленно, они просто приходят, не задерживаются и уходят Сконцентрируйтесь на своих ощущениях. Что Вы чувствуете здесь и сейчас?. Кто вы? Какой Вы?. Чего хотите?. Зачем Вы?. Попробуйте просто быть. Быть тем кто Вы есть, здесь и сейчас. Порадуйтесь тому что вы есть. Вы можете быть таким, каким захотите Вы. Сильным, счастливым, здоровым, спокойным, любимым. Никогда не забывайте какой вы, будьте собой. Живите сейчас. Сейчас вы почувствуете тяжесть своего тела, стул под собой, свои ноги, руки, туловище, голову. Пошевелите руками, шеей, откройте глаза, вернитесь в зал. Рефлексия: Что Вы чувствуете? (ПОКОЙ)	Выполнение упражнения.

**Педагог-психолог МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Харабали
им. М. А. Орлова» Астраханской области
Спрядышева Ольга Валерьевна**

	Комментарий Покой нормальное состояние человека. Покой помогает сохранить здоровье, ощутить состояние сейчас.	
Заключительная часть. Совместное творчество 30 мин		
1. Игра «Номера»	Цель игры разбиться на команды. Ведущий называет число. Все разбиваются на группы по количеству, соответствующему этому числу.	Разбиваются на 3 группы.
2. Творческое задание	Каждая группа получает задание. 1 группа Какой он, современный учитель? Создайте коллаж (ватман, клей ножницы, фломастеры, вырезки из журналов) 2 группа создает синквейн. 3 группа. Придумывает формулу Современного учителя Рефлексия: Что чувствуете, когда работаете в команде? Творчество – лучшая профилактика эмоционального выгорания	Работа по группам. Защита проектов
3. Мозговой штурм	В режиме мозгового штурма придумайте как можно снять стрессовое напряжение. Рефлексия: Сложно ли выйти из стресса. От чего это зависит? Комментарий: Наши эмоции в наших руках. Нужно только желание и навык.	Записывают и комментируют свои находки
Подведение итогов 5 мин		
1.Подведение итогов. Работа с целями.	Чего удалось достичь, что еще предстоит? Что узнали о себе?	Высказывания по кругу
2. зеркало группы	Что хотите сказать членам группы? (Можно использовать свечку, которую передаем по кругу)	Высказывания по кругу
2. Ритуал прощания	Соединяем руки. Всем спасибо.	

Литература:

Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И Бабич – Волгоград: Учитель, 2009.