

Тренинг для педагогического часа.

Тема: «Профилактика профессионального выгорания»

**Подготовила: педагог-психолог
Антипова Елена Александровна.**

1. Упражнение: «Приветствие»

Цель: Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; создание группового доверия.

Ход упражнения:

Психолог: Для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас мы все встанем и поздороваемся. Здороваться будем по-разному, кто как хочет. Придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все его повторим.

Рефлексия: какое приветствие вам больше всего понравилось, что почувствовали?

2. Упражнение: «Портрет»

Ход упражнения:

Психолог: Каждый из Вас выберет себе кого-нибудь из присутствующих здесь и на своих листочках опишет его характер, привычки, т.е. «напишет» его психологический портрет. Через несколько минут, прочитаем ваши записи и попробуем, угадать про кого идет речь.

Рефлексия: 1. Какое описание вам больше всего понравилось?

2. Что для Вас показалось самым сложным в этом упражнении, а что удавалось легко?

3. Были ли такие из Вас, которые догадались, что говорят именно о Вас? Что, Вы чувствовали при этом? (Страх, удовлетворение, радость или еще что-то).

3. Упражнение: Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса»

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями в ситуациях стресса.

Ход упражнения:

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос:

Психолог: В ситуациях стресса у человека появляются негативные эмоции, ответе на такой вопрос:

Как в состоянии стресса Вы боретесь с негативными эмоциями?

Примечание: В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется.

Рефлексия: 1. Что для Вас оказалось самым сложным в этом упражнении, а что удавалось легко?

4. Упражнение: «Передача чувств»

Ход упражнения:

Психолог: Все встают друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. д.). Второй должен передать следующему это же чувство. Затем, спросим у первого, какое чувство он получил, и сравним с тем, какое чувство было послано вначале.

Рефлексия: 1. Какие чувства, эмоции Вы испытывали во время упражнения?
2. Что для Вас показалось самым сложным, а что удавалось легко?

5.Рефлексия. Упражнение: «Спасибо за приятную встречу»

Ход упражнения:

Психолог: Спасибо за приятную встречу.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу.

Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятную встречу!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятную встречу!»

Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Памятка педагогу

Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;

Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими;

Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь;

Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь;

Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений;

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе;

Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни;

Старайтесь смотреть на вещи оптимистично;

Найдите время, чтобы побыть наедине с собой;

Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого;

Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится;

Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать»;

Следите за питанием и фигурой;

Позволяйте себе «маленькие женские радости»;

Не забывайте, что вы красивы.

Памятка педагогу

Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;

Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими;

Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь;

Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь;

Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений;

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе;

Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни;

Старайтесь смотреть на вещи оптимистично;

Найдите время, чтобы побыть наедине с собой;

Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого;

Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится;

Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать»;

Следите за питанием и фигурой;

Позволяйте себе «маленькие женские радости»;

Не забывайте, что вы красивы.