**Тренинг педагога-психолога Саратцевой Е.И. для педагогов**

**по профилактике эмоционального выгорания**

 Цель:

1. Определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии.

3.     Анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.

4.     Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности, направлений роста.

5.     Снятие напряжения с помощью психотехнических упражнений, за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.

Материалы и оборудование:

1.     мольберт, маркеры

2.     бумага А4

4.     шляпа

5. карточки

6. карандаши, ручки

7. видеозапись «Музыка релакс».

Ход тренинга:

 - Здравствуйте! В начале тренинга, в листе регистрации зафиксируйте цвет настроения каждого участника. То, что мы с Вами определили цвет настроения в начале тренинга, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

1. Упражнение «Шляпа счастья»

*Цель:* развитие позитивного мышления педагогов. *Задачи:* развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

*Материалы и оборудование:* «шляпа счастья» (игровой элемент, обычная шляпа, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями.

*Инструкция.* Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Шляпа счастья». У Андерсена есть сказка «Калоши счастья». В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. А я предлагаю вам надеть шляпу и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев шляпу, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

*Ожидаемый результат:* участники игры, надев «шляпу счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

**Карточки с предложенными ситуациями:**

- Директор отчитал вас за плохо выполненную работу

- Вам дали классное руководство над слабыми детьми

- На работе задержали зарплату

- По дороге на работу вы сломали каблук

- Большинство ваших обучающихся написали контрольную очень слабо

- Вы внезапно заболели

- Вас бросил муж

- Вы попали под сокращение

- Ваш ребенок не аттестован за четверть

- Вам не дали за это месяц премиальные

- Вы пришли на урок, а в классе всего трое обучающихся

- Вы испортили новый костюм в первый же день

- Вы неожиданно заметили, что набрали лишних 5 кг.

2. Упражнение «Моечная машина».

 Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

3. Физ-минутка.

Спутник стресса – это мышечный зажим. Для того что бы от него избавиться прилагаю проделать самые простые упражнения:

* *Упражнение № 1*

Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.  Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.  Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею. Затем начинайте вытягивать позвоночник. Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.

* *Упражнение «Гора с плеч»*

*Цель:* сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины.

Важно контролировать осанку и чувство уверенности в себе.  *Необходимое время*: 3 сек.

*Психолог:* Упражнение выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

4. Упражнение «Ради этого стоит жить»

(работа со стрессом в условиях кризиса)

Цель: познакомить участников тренинга со способами преодоления тяжелых стрессовых ситуаций (например, связанных с последствиями финансового кризиса, семейными несчастьями, профессиональным крахом и т.п.)

Участникам предлагается познакомиться с психотехническим упражнением, помогающим справиться с последствиями тяжелых стрессирующих ситуаций (например, несчастье в семье, потеря работы в связи с кризисом, серьезные материальные затруднения, и т.д.)

Инструкция: «Возьмите лист бумаги, начните рисовать цветок (ромашку). Нарисуйте сердцевинку, напишите в ней свое имя. Подумайте, из чего состоит ваша жизнь, что в ней вы цените больше всего — это будут лепестки цветка. В жизни эти лепестки неодинаковы: что-то для нас более важно, чему-то мы уделяем больше внимания. Нарисуйте эти лепестки и подпишите каждый из них (\*семья, любовь, дети, работа, карьера, деньги, отдых и т.д.) У любого цветка должен быть стебелек - то, на чем держится наша жизнь. Как вы думаете, что это?

Если у вас случилась большая неприятность, беда, например, вы лишились заработка, зачеркните или заштрихуйте этот лепесток. Несколько раз для себя повторите: «Да, я лишился денег, но у меня осталось все остальное... Ради этого стоит жить!»

**Подведение итогов семинара:**

*Цель:* шеринг — вербальная рефлексия семинара, подведение итогов.

*Материалы и оборудование*: рефлексивный кубик.

Вопросы наклеиваются на грани кубика. Участники выбирают один вопрос путем перекидывания кубика друг другу и отвечают на него.

Вопросы рефлексии:

· Трудно ли вам было отвечать?

· Было ли для вас что-то новое?

· Считаете ли вы полезным упражнение?

· Открыли ли вы что-то новое для себя?

· Как вы себя сейчас чувствуете?

· Какие у вас сейчас ощущения?

**Упражнение «Чемоданчик»**

Каждый из нас сегодня что-то возьмёт. Напишите, пожалуйста, что вы возьмёте с собой в чемоданчике для работы.

**Литература:**

1. Н.В. Самоукина. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги.- М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.- 244с.
2. Р.В. Овчарова. Практическая психология образования: Учебное пособие для студ. психол .фак. университетов.- М.: издательский центр «Академия», 2005.- 448 с.
3. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения.- СПб.:КАРО, 2003.- 208 с.