**Конспект тренинга**

 **«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»**

 Автор-составитель:

 педагог-психолог

МОУ «СОШ № 61»

Карева А.Н.

г. Магнитогорск, 2020 г.

**Цель:** повышение эффективности работы педагогов через профилактику эмоционального выгорания.

**Задачи:**

1) познакомить преподавателей с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, причинами возникновения и способами профилактики;

2) снизить уровень эмоционального напряжения;

3) содействовать активизации личностных ресурсных состояний;

4) сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

**Время:** 2 часа.

**Материалы:** записанные на доске правила группы**,** листочки с ручкой на упражнение «Уникальность каждого», нарисованное дерево и стикеры желтого или зеленого цвета для упражнения «Плюс и минус», распечатка «Калоши счастья», карточки с педагогическими ситуациями в упражнении «Калоши счастья», карточка с позициями «Моя профессиональная роль», листы для упражнения «Сущность эмоционального выгорания», листы обратной связи, релаксационная музыка.

**Ход тренинга:**

**Вступительное слово**:

Известно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как "синдром эмоционального выгорания". "Эмоционально выгоревшие" педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию.

 В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной "ходячей энциклопедией": он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Эмоциональное выгорание - это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это - дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

А теперь ответьте себе на вопросы:

- Часто ли вы просыпаетесь утром и чувствуете, что у вас нет ни желания, ни сил идти на работу?

- Часто ли вы думаете о том, как закончится рабочий день и как настанут выходные?

- Часто ли вы берете работу на дом, а потом не можете заставить себя ее делать?

Если вы ответили «Да» хотя бы на один вопрос – у вас есть признаки эмоционального выгорания.

Для того, чтобы наш тренинг прошел позитивно и непринужденно, нам не хватает правил, принятых группой.

Предлагаю всем (могут быть записаны на доске и дополнены участниками группы):

- быть активным;

- быть искренним;

- не перебивать, когда высказывается другой;

- ко всем обращаться на «ты»;

- конфиденциальность в группе;

- безоценочность – принимать всех такими, какие они есть;

- общение по принципу «здесь и сейчас»;

- отключить телефон;

- право на личное мнение;

- работать «от» и «до».

 **Упражнение 1. «Уникальность каждого: брачное объявление»**

*Участники сидят по кругу, у каждого наготове листочек с ручкой.*

*Инструкция:*

- Каждый человек неповторим, уникален. У каждого есть свои особенности, жизненный опыт, пристрастии и т.д. Попробуйте определить то, в чем уникальны именно вы. Например, это могут быть неожиданные факты (я – один из тройни); кулинарные способности (я замечательно готовлю уху); интересный жизненный опыт (я год прожил в Берлине) и т.д.

А теперь напишите на листочке своё имя и попробуйте написать о себе в форме … брачного объявления. Объявление должно быть в такой форме, чтобы у других возникла мысль, что вы – самый исключительный, самый подходящий кандидат, заслуживающий того, что именно с вами стоит связать свою жизнь!

*Тренер собирает листочки, и затем читает их. Группа должна определить участника, давшего себе ту или иную характеристику.*

*Обсуждение:*

- Легко ли было написать о себе?

- Сложно ли было угадывать?

- Что нового вы узнали о каком-либо участнике группы?

**Упражнение 2. «Внимание»**

 *Инструкция:*

На протяжении нашего тренинга какие-то упражнения мы будем проводить здесь, в комфортной зоне, на стульях, но иногда нам нужно будет вставать и двигаться, для этого у нас также есть особая «подвижная зона», куда вас я и приглашаю.

 Для того, чтобы быть максимально включенным в тренинг, нужно каждому быть очень внимательным. И сейчас я вам предлагаю выполнить следующие задания. Основное задание – это встать в шеренгу, но вот по какому принципу?

 Задание 1: расположиться в шеренге так, чтобы справа стоял самый высокий из нас и далее, по убыванию роста мы выстраиваемся до самого невысокого участника группы. Начали!

 Задание 2: справа должен стоять человек с самыми темными глазами, в конце слева – с самыми светлыми!

 Задание 3: В начале шеренги должен стоять человек с самыми темными волосами, в конце – с самыми светлыми!

 Задание 4: Начало шеренги – это 1 января, конец – 31 декабря. Надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

*Обсуждение:*

*- Удалось ли достичь взаимопонимания, было ли легко и непринужденно?*

**Упражнение 3. «Стирка»**

 *Инструкция:*

 - Представьте себе, что вы живёте в те времена, когда все стирали бельё вручную и развешивали его для просушки на улице. У вас в корзине скопилась гора грязного белья, и вам нужно обязательно сегодня его выстирать. Однако, выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжёлыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

 1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?»

 2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».

 3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».

 4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

 *Интерпретация ответов:*

 Когда к скучным домашним делам добавляется ещё и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

 1. Если вы выбрали первый вариант «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?», то по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

 2. Если вы надеетесь, что погода может улучшиться (ответ: «Подожду немного, может быть, погода наладится»), то уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате всё складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему вас преодолевать их.

 3. Если вы выбрали вариант «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода», то уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причины тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую философию: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

 4. Если вы ответили, что начнёте стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, то уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнёт такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удаётся, то вы сталкиваетесь с ещё более серьёзной проблемой и, следовательно, испытываете ещё более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

 Каков бы ни был ваш ответ временами нам просто необходимо остановиться в беге ежедневных событий, подышать, успокоиться и обратиться к своим внутренним ресурсам, для того, чтобы спокойно воспринимать все происходящее, ведь действительно, наши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

 **Упражнение 4. «Плюс-минус»**

 ***Цель:*** помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

 ***Тренер раздает каждому педагогу по 3 или 5 стикеров зеленого или желтого цвета.***

 ***Инструкция:***

 - На листочках я вас попрошу написать плюсы и минусы вашей работы.

 *Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал.*

 *Обсуждение:*

 - какие основные плюсы и минусы мы выделили для себя?

 - чего больше получилось – плюсов или минусов?

 *Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше и легче их озвучивать, прийти к выводу, что работа тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности коллег, осознать, что затруднения похожи.*

**Упражнение 5. «Калоши счастья»**

 *Инструкция:*

 - Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. 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. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

 *Ситуации:*

 1. Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

 2. Вам дали классное руководство над слабыми детьми.

 3. На работе задержали зарплату.

 4. Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.

 5. Вы попали под сокращение.

 6. По дороге на работу вы ломаете каблук.

 7. Из-за срочной работы нет времени приготовить дома ужин.

 8. Неожиданно приходит письмо, что нужно ехать проверять городские олимпиадные работы, а у вас другие планы.

 9. В двери вашего кабинета с утра сломался замок и вы не можете открыть дверь.

 10. Вас отправляют в двухнедельную командировку в другой город на курсы повышения квалификации по совершенно неинтересной и ненужной вам теме.

 11. Вас принуждают вступить в общество городских дружинников от школы.

 12. Коллеги приняли решение скинуться на дорогой подарок для начальника, а вам это не по душе.

 13. Вы узнали, что в коллективе за вашей спиной обсуждают вашу личную жизнь.

 14. Вас просят выйти на работу в ваш законный выходной.

 *Обсуждение:*

 Конечно, все эти позитивные доводы мы приводили, понимая несерьезность ситуации. Очень часто ежедневно мы сталкиваемся с подобными ситуациями, которые могут омрачать наш день. Я хочу пожелать, чтобы в следующий раз, если с вами случилась какая-то неприятная ситуация, вспомните эту сказку и это упражнение и обуйтесь мысленно в калоши счастья.

 **Упражнение 6. Мышечная релаксация.**

 - А мы с вами подошли к экватору, к середине нашего занятия и я предлагаю вам перед 5-тиминутной переменой немного успокоиться и отдохнуть. *Включается релаксационная музыка.*

 Пожалуйста, сядьте поудобнее, можете положить руки на колени, закройте глаза и подышите медленно и глубоко... Сначала попробуйте чуть-чуть напрячь плечевые мышцы... Чувствуете напряжение? А теперь медленно расслабьте плечи... Постарайтесь почувствовать расслабленность... Теперь напрягите плечи чуть-чуть сильнее, как будто вы немного нервничаете. Нельзя сказать, что вы ужасно взволнованы, но вы, наверное, чувствуете, как сильно напряглись мышцы спины. А ведь многие весь день — вот так и таскают за собой весь груз своих забот и тревог. Это [очень тяжело](http://zodorov.ru/pochemu-neobhodimo-zashishatesya-ot-stressa.html). Тяжело не только для вас, но и для ваших близких и учеников, потому что они обычно очень хорошо ощущают ваше настроение и прекрасно знают, когда вы расслаблены, а когда напряжены. Можете попробовать проделать это упражнение на попеременное напряжение — расслабление дома, например, перед сном или в любое другое время, особенно когда почувствуете, что излишне напряжены.

 Давайте откроем глаза и отдохнем в течение 5 минутного перерыва.

**Перерыв.**

 **Упражнение 7. «Комплимент»**

 *Инструкция:*

 Вспомним слова Булата Окуджавы:

 «Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

 Высокопарных слов не стоит опасаться.

 Давайте говорить друг другу комплименты,

 Ведь это все любви счастливые моменты…!»

 Большой ресурс в нашем нелегком труде дает поддержка наших коллег и сейчас мы подарим другу несколько приятных моментов в виде комплиментов. Я прошу вас быть искренними и попробовать назвать комплимент реальный, не выдуманный. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить. И обязательно ответить на комплимент: «Да, это так!»

 *Обсуждение:*

 - с какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

 - были ли приятные моменты в упражнении, какие?

 **Упражнение 8. «Моя профессиональная роль»**

 *Каждому участнику тренер дает карточку, на которой зафиксирована определенная профессиональная коммуникативная позиция - роль. Рекомендуется иметь следующий набор карточек: «Помощник», «Мама», «Воспитатель», «Лидер», «Авторитет», «Информатор», «Идеал», «Самый-самый...», «Добряк», «Наблюдатель», «Посредник между учеником и родителем», «Интеллектуал», «Урокодатель», «Предметник», «Оценщик», «Сухарь», «Судья», «Друг», «Игрок», «Товарищ».*

 - Ежедневно, исполняя свои профессиональные обязанности в общении с детьми, мы исполняем определенные роли. Эти роли могу быть совершенно разными. Каждый из вас получил карточку с названием педагогической позиции, или роли.

 Я предлагаю вам по кругу прочесть роль, которая вам досталась и высказаться, согласны ли вы с этой позицией или нет и обосновать свой ответ.

 *Обсуждение позиций.*

 Обсуждение:

 - Каждый из нас высказывал собственную точку зрения, возможно, вы были согласны, возможно – нет. Самое главное – помнить, что любая роль должна проявлять внимание и положительное отношение к детям, стремление транслировать ученикам тепло и доброту.

 **Упражнение 9. «Стиральная машинка»**

 Инструкция:

 - Опять же вы можете возразить, что сложно ежедневно нести доброту и внимание, если есть дети, после общения с которыми остается один лишь негатив. Одно из важных умений педагога – освобождаться от этого негатива, чтобы не страдали другие дети.

 Я вас приглашаю в нашу подвижную часть аудитории.

 - Мы должны построить в 2 шеренги лицом друг к другу. Вы – барабан стиральной машины. Один человек становится позади. Вы – сушилка этой стиральной машины.

 Каждый участник группы по очереди выбирает себе роль предмета, который нужно отстирать, отстирать как следует! Например, «майка для фитнеса» или «шелковое платье» и затем, выбрав для себя режим стирки «деликатная стирка», «интенсивная стирка», «быстрая стирка» и др. объявить его стиральной машине. После этого, вы проходите сквозь барабан стиральной машины, задача барабана – своими прикосновениями, поглаживаниями отстирать всю накопленную грязь. Когда роль дойдет до сушилки, она должна стряхнуть последние капельки с предмета, который постирали и поздравить его с чистотой дружеским объятием!

 Обсуждение:

 - Чувствуете ли себя обновленными? Хорошо ли вас отстирали?

 - Было ли комфортно или дискомфортно?

 **Упражнение 10. «Сущность эмоционального выгорания».**

*Инструкция:*

- А сейчас я предлагаю вам рассчитаться на 1,2,3 и разделиться на 3 группки.

*Расчёт группы.*

- Каждая группа получает свою тему:

 1 группа - Причины эмоционального выгорания.

 2 группа - Симптомы профессионального выгорания.

 3 группа – Профилактические меры профессионального выгорания.

 Работаем над этими темами в течение 5 минут и затем каждый представитель расскажет о вашей коллективной работе.

 *Обсуждение.*

 Подведение к выводу, что каждый из нас осознает, почему мы выгораем на работе, какие внешние признаки и как устранить эти симптомы. Не нужно быть психологом, нужно знать техники расслабления – это могут быть дыхательные гимнастики, мыщечная релаксация, может быть визуализация.

 Наше занятие постепенно приближается к концу, и я хотела бы поделиться с вами одной из методик визуализации, которая позволяет снизить тревожность, развить интуицию, приблизиться к себе – настоящему.

 **Упражнение 11. Визуализация «Общение с внутренним ребенком»**

 **Включить релаксационную музыку.**

 **Инструкция:**

 **-** Расслабьтесь. Вдохните медленно и глубоко, медленно выдохните! Еще глубокий вдох и медленный выдох.

 Представьте себя в приятном месте. Возможно, это песчаный пляж с видом на голубое море. Возможно это зеленый лес. Возможно это знакомый с детства парк.

 А теперь вспомните себя маленьким, в том возрасте, с которого вы себя помните. 4 года, 6 лет, может быть раньше, может быть позже.

 Представьте перед собой себя в самом раннем возрасте. Подойдите к себе. Обнимите.

 Все будет хорошо. Ваш ребенок в безопасности. Ему нужна лишь ваша любовь и защита.

 Обнимите себя покрепче, двумя руками. Пусть ваш ребенок спрячется у вас на груди.

 Закройте его, можете накинуть шаль. Теперь все будет хорошо. Вы его не предадите, не бросите и не обидите.

 Почувствуйте, как его маленькие ручки обнимают вас, какое маленькое у него тельце! Это вы сами просите у себя защиты. Может быть, ваш ребенок плачет, обнимите себя покрепче.

 Вас много раз обижали, предавали, но в вашем ребенке есть сила. Эта сила до такой степени велика, что вы даже не можете себе представить. Эта сила поможет вам достичь всего, что вы хотите.

 Попробуйте произнести ребенку слова: «Я люблю тебя, мой дорогой. Ты – мое солнышко, и можешь на меня положиться. Я все сделаю так, как ты хочешь. Ты в полной безопасности».

 Побеседуйте с вашим ребенком о том, чего он хочет, о чем мечтает, чего боится. Это и ваши желания, просто вы их сильно подавили.

Запомните, что попросило ваше дитя. В последующем постарайтесь что-нибудь из этих дел сделать.

 А теперь распрощайтесь со своим внутренним ребенком, помашите ему на прощание рукой. И на счет 5 возвращайтесь в нашу аудиторию.

 1,2,3,4,5…»

 *Обсуждение:*

 - Я думаю, что не нужно делиться, кто что увидел, получилось визуализировать или нет. Если у вас получилось, запомните, о чем попросил вас ребенок и в ближайшем будущем поставьте для себя цель — это реализовать.

 **Упражнение 12. «Что я возьму с собой в багаж»**

 *Инструкция:*

 - На этом упражнении мы с вами заканчиваем тренинг и по его окончанию я бы хотела, чтобы каждый по кругу высказался, что вы возьмете с собой в багаж, в дальнейшую вашу жизнь из него.

 Высказывания предлагаю начинать именно так: «С этого тренинга я возьму с собой в свой багаж…»

 **Заключительная часть. Притча об осле и колодце**

 *Инструкция:*

 - Закончить тренинг я бы хотела вот такой притчей:

 Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

 Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

 Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли, и молча продолжали бросать землю в колодец.

 Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот:

 Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

 Напоследок я прошу вас заполнить листы обратной связи. Они очень важны для меня для выполнения подобной тренинговой работы.

 *Заполнение листов обратной связи.*

**Приложения**

**Лист обратной связи тренинга для педагогов**

**«Профилактика эмоционального выгорания»**

***Заполняется анонимно, подписывать не нужно!***

1. Нужны ли подобные формы работы с педагогами в период осенних / весенних каникул? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Оцените содержание тренинга по 5-балльной шкале (5 – очень понравилось, 1 – совершенно не понравилось): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Оцените проведение тренинга по 5-балльной шкале (5 – очень понравилось, 1 – совершенно не понравилось): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Оцените степень своей комфортности на тренинге по 5-балльной шкале ( 5 – чувствовал(а) себя отлично, комфортно, 1 – чувствовал(а) себя совершенно не комфортно, плохо, хотелось поскорее уйти):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Что больше всего понравилось на тренинге? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Что меньше всего понравилось на тренинге? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Мои пожелания тренеру:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Лист обратной связи тренинга для педагогов**

**«Профилактика эмоционального выгорания»**

***Заполняется анонимно, подписывать не нужно!***

1. Нужны ли подобные формы работы с педагогами в период осенних / весенних каникул? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Оцените содержание тренинга по 5-балльной шкале (5 – очень понравилось, 1 – совершенно не понравилось): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Оцените проведение тренинга по 5-балльной шкале (5 – очень понравилось, 1 – совершенно не понравилось): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Оцените степень своей комфортности на тренинге по 5-балльной шкале ( 5 – чувствовал(а) себя отлично, комфортно, 1 – чувствовал(а) себя совершенно не комфортно, плохо, хотелось поскорее уйти):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Что больше всего понравилось на тренинге? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Что меньше всего понравилось на тренинге? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Мои пожелания тренеру:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение к упражнению 5 «Калоши счастья»**

|  |
| --- |
| **Директор отчитал Вас за плохо выполненную работу.** |
| **Вам дали классное руководство над самым проблемным классом.** |
| **На работе задержали зарплату.** |
| **Большинство Ваших учеников написали контрольную очень слабо.** |
| **Вы попали под сокращение.** |
| **По дороге на работу Вы ломаете каблук.** |
| **Из-за срочной работы нет времени приготовить дома ужин.** |
| **Неожиданно приходит письмо, что нужно ехать проверять городские олимпиадные работы, а у Вас другие планы.** |
| **В двери Вашего кабинета с утра сломался замок** **и Вы не можете открыть дверь.** |
| **Вас отправляют в двухнедельную командировку в другой город на курсы повышения квалификации по неинтересной и ненужной Вам теме.** |
| **Вас принуждают вступить** **в общество городских дружинников от школы.** |
| **Коллеги приняли решение скинуться на дорогой подарок для начальника,****а Вам это не по душе.** |
| **Вы узнали, что в коллективе за Вашей спиной обсуждают** **Вашу личную жизнь.** |
| **Вас просят выйти на работу в Ваш законный выходной.** |

**Приложение к упражнению 8 «Моя профессиональная роль»**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Помощник»** | **«Оценщик»** |
| **«Мама»** | **«Предметник»** |
| **«Лидер»** | **«Интеллектуал»** |
| **«Авторитет»** | **«Информатор»** |
| **«Добряк»** | **«Идеал»** |
| **«Судья»** | **«Товарищ»** |
| **«Друг»** | **«Урокодатель»** |

**Приложение к упражнению 10 «Сущность эмоционального выгорания»**

**1. «Причины эмоционального выгорания»**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **8** |  |
| **9** |  |
| **10** |  |

**2. «Симптомы профессионального выгорания»**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **8** |  |
| **9** |  |
| **10** |  |

**3. «Профилактические меры профессионального выгорания»**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **8** |  |
| **9** |  |
| **10** |  |