Семинар-практикум

**«Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья специалистов образовательного учреждения»**

**Организационный момент. (**Психоэмоциональный настрой на работу).

Психолог: Добрый день, уважаемые коллеги! Тема нашего сегодняшнего семинара-практикума «Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья специалистов образовательного учреждения».

**Цель которого,** рассмотреть причины синдрома эмоционального выгорания и профилактика психического здоровья учителей, а также содействие сохранению соматического и психического здоровья работников сферы образования;

**Задачи семинара-практикума:**

1. Формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.
2. Сформировать позитивное мышление (самовосприятие  и восприятие окружающей действительности).
3. Освоить технологий снятия психоэмоционального напряжения и улучшения физического самочувствия.
4. Создание условий способствующих профилактике СЭВ;
5. Развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; сплочения и доверия, снятие эмоционального напряжения;

Профессия педагога относится к особо престижным и почитаемым, потому что работать с людьми - это дело важное, достойное и необходимое. Но большая часть времени работы педагога рассчитана на работу с тревожными, гиперактивными, агрессивными детьми, конфликтными и сложными родителями, неуравновешенными педагогами. Наша Педагогическая нагрузка (школьные объединения, муниципальные методические объединения, внеурочная деятельность, консультации, диагностики, возможно классное руководство, конкурсы,  ведение предмета и т.д.), необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с огромным количеством людей - все это осложняет жизнь педагога. Синдром профессионального выгорания – самая опасная  профессиональная болезнь, работающих с людьми. Ведь педагоги – это та категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержаны, и показывать пример для всех.  А к тому же скоро открытый урок, аттестация,  итоги педагогических конкурсов, публикации… Даже болея мы идем на работу: ведь на нас держится весь мир (нам так кажется).

**Упражнение 1. «Выбор»**

- Представьте, что вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.

3. Съедаете что-то другое.

4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

- Кто определился с ответом на вопрос, попрошу занять свои места рядом с соответствующими надписями.

**Интерпретация:**

Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Психолог: - Спасибо, уважаемые коллеги. А теперь я прошу вас занять свои места.

Как и во многих других случаях, спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Для борьбы с эмоциональным выгоранием нужно, чтобы сам человек изменил позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни», который сам несет ответственность за все, что с ним происходит. А помочь при этом могут следующие способы: (просмотр слайдов от 14 и далее).

**Упражнение 2. «Внимание»**

*Инструкция:*

На протяжении нашего тренинга какие-то упражнения мы будем проводить 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. «БАТОН» (раздаточный материал)**

Теперь следующее у вас изображен хлеб. Хлеб – это основной продукт, который необходим для жизни. Там изображено два батона, вам пока необходим один, выберите, тот который нравится, любой.

Отрежьте тот кусочек от этого батона, который вы отдаете **РАБОТЕ.**

Ровно столько занимает ваша работа.

Следующее – сколько занимает ваша **СЕМЬЯ!** Отметьте сколько, вы отдаете своей семье, помните у каждого свой рисунок и своя жизнь.

**ЗДОРОВЬЕ!**Если вы уделяете время своему здоровью, может вы вообще не уделяете. Может и нет такого куска.

**Самообразование!**В широком смысле этого слова, какие-то курсы, семинары, конференции, вебинары, научная профессиональная литература, общение с коллегами, профессиональное сообщество и т.д. Т.Е. как вы повышаете свое профессиональные знания, как их расширяете, как вы это понимаете.

**Увлечения!** это и Ваше хобби, есть ли в вашей жизни место, для ваших дел, для любых занятий, увлечений. У кого осталось место для увлечений, ВОТ У КОГО они ЕСТЬ, это просто замечательно!

Поднимите руки, пожалуйста, у кого осталось время на увлечения, хобби, ваше личное время? (Посчитать сколько таких педагогв в аудитории). *Возможно похлопать им*

***!!!!! Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.***

Исправлять можно. Проверять никто не будет.

Переходим ко второму батону.**А теперь распределите все эти критерии ИДЕАЛЬНО, как бы вы хотели.**Независимо от обстоятельств сегодня, посмотрите на ваш второй батон и распределите коротенько обозначьте, где какие теперь позиции займут места.

**Теперь снова вопрос, это ВАЖНО! ЗАПИШИТЕ**

Что ВЫ можете сделать для того чтобы то идеальное сочетание стало реальным, чтобы оно осуществилось? *(у кого реальное и идеальное не совпало для того этот вопрос актуален).*

В этом упражнении - Здесь спрятался БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ

Главное, коллеги, помните, что любой тестовый материал, является коррекционным. Вы отмечаете, сами оцениваете и диагностировать себя, есть возможность подвинуть эти границы.

***Упражнение 4. «Мои достоинства»***

 ***Психолог:*** *(играет веселая музыка)* Пожалуйста,возьмите альбомный лист, напишите на нем свое имя. Помогите друг другу прикрепить его на спину. Сейчас у вас есть замечательная возможность написать каждому своему коллеге положительные качества. Можно писать и добрые пожелания.  *(музыка)*

***Психолог:***Молодцы. Помогите друг другу снять листочки, после мероприятия вы сможете их забрать, повесить на видном месте, когда вам будет плохо вы посмотрите и настроение у вас поднимется. Проходите на свои места.

**Заключительная часть.**

**Притча «Зерна кофе»**

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

Дочь одного из мудрейших пришла и задала вопрос:

—Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил… что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой,

* + в одну бросил морковь,
	+ в другую положил яйцо,
	+ а в третью насыпал зерна кофе.

Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3 кастрюли.

—Что изменилось? —спросил он свою дочь.

—Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде — ответила она.

—Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи.

Посмотри— твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой.

Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым.

Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств— кипятка.

Так и люди — сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут…

—А кофе? —спросила дочь.

—О! Это самое интересное!

Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее — превратили кипяток в великолепный ароматный напиток.

Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств — они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации…

**Запомните пять простых правил:**

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.

2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.

3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.

4. Отдавайте больше.

5. Ожидайте меньше.

**Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!**