**Тренинговое занятие для педагогов на тему: «Эмоциональное выгорание педагогов»**

**педагога-психолога МБДОУ Детский сад № 3 «Гнездышко» Габидуллиной Г.Р.**

**Ноябрь 2018г.**

**Ход проведения тренинга:**

Звучит песня ( « Как здорово, что мы сегодня здесь все собрались») Участники тренинга заходят в кабинет.

**Вступление.**

Я рада встрече и всех участников попрошу встать в круг для общего приветствия.

1. **Приветствие** (все встают в круг, обращаясь друг к другу):

**Для начала давайте:**

Скажем «Здравствуйте» руками! ( взяли соседа за руки)  
Скажем «Здравствуйте» глазами! ( посмотрели друг на друга)  
Скажем «Здравствуйте» устами – (  хором говорим друг другу)  
**Стало радостней нам с вами !**

 Как приятно видеть Вас в хорошем настроении! Американский психолог и **писатель Даниэль Карнеги** советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».

Лечебная сила смеха известна всем, но наша жизнь состоит не только из светлых полос, бывают и такие моменты, когда смех сменяет стресс и эмоциональное напряжение.

 Итак, наша сегодняшняя встреча направлена на развитие навыков стрессоустойчивости, на снятие эмоционального напряжения.

**2.Упражнение «Назови ассоциации о работе»( с мячом)**

Да, работа педагога требует много сил и энергии. Иногда не остается времени для личной жизни, на маленькие радости, удовольствие, что приводит к ухудшению здоровья и эмоциональному истощению, т.е. выгоранию.

**(Мяч)**Передавая мяч, друг другу по кругу, участники называют ассоциации со словом «работа». (**слайд)**

**3.Просмотр слайдов об эмоциональном выгорании.**

-Представьте себе, что мы единая **тренинговая** группа, где есть свои правила, которые лежат в основе ее работы.

1. Мы – одна команда.

2. Можно говорить все, что ты думаешь.

3. Каждый имеет право на свое мнение *(никто никого не перебивает, не смеется, не оценивает других)*.

**4. Упражнение « Моечная машина» ( рассчитаться на 1-й и 2-й и встать друг против друга)**

Из первой пары один из участников «вещь», которую стирают, а другой «сушилка» . «Вещь» проходит через стиральную машину, ее моют, полоскают ( трогают руками, гладят) и в конце «сушилка» обнимает его, сушит . Все должны побывать в роли «вещи» и «сушилки».

**Психологический смысл упражнений**: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

**Сейчас мы превратимся в сказочников.**

**(Садятся)**

**Упражнение «Сказка о городе»( мягкая игрушка)**

Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы педагоги очень творческие люди и я вам предлагаю превратиться в сказочников.

Мы сочиним **«Сказку о городе»,**в котором нет конфликтов, где все люди счастливы и любимы. А сказка начинается так**: «*В одном прекрасном городе в (доме) по имени « Ггнездышко» собрались все …»***

Каждый участник по очереди, передавая мягкую игрушку, называет одно предложение для сочинения сказки.

Нам всем захотелось жить в таком городе. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя здоровыми и полноценными!

**Упражнение « Калоши счастья»**

**Психолог зачитывает непредвиденные и негативные ситуации, которые могут случиться в жизни человека. Педагоги должны к этой ситуации найти позитивный вариант ответа и зачитать вслух.**

**Негативные ситуации:**

* 1. **На работе задержали зарплату** ( можно сэкономить на чем-то, можно сесть на диету)
  2. **По дороге на работу сломали каблук** ( хороший повод купить новые сапоги, пройдусь босиком, ситуация вызовет сочувствие коллег)
  3. **Большинство ваших воспитанников на открытом занятии** показали себя очень слабо (хороший повод проанализировать, что дети недостаточно усвоили)
  4. **Вы внезапно заболели** ( хороший повод отдохнуть, заняться наконец здоровьем, прочесть книги по ЗОЖ
  5. **Вам завтра предстоит поехать на курсы переподготовки** (это хорошая возможность освоить новые методы работы с детьми)
  6. **Вам выпала честь представить детский сад на конкурсе** пед.мастерства ( есть возможность показать свои силы и умения)
  7. **Вас бросил муж** (теперь не нужно тратить время на стирку, готовку, можно заняться собой, больше времени на хобби, есть возможность пересмотреть отношения и оценить свои чувства)
  8. **Вы попали под сокращение** ( хорошая возможность заняться другой работой и сменить профессию, новый коллектив – новые возможности в карьере)
  9. **Заведующая отсчитала вас за плохо выполненную работу** ( я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок)
  10. **У вас возник конфликт с мамой воспитанника** (хорошая возможность выяснить взгляды сторон на воспитание ребенка)
  11. **Вас отправили в отпуск в ноябре** ( наконец устрою себе экзотический осенний отдых)
  12. **В группу поступил гиперактивный ребенок** ( есть возможность попробовать свои силы в работе с такими детьми, это хорошая возможность освоить новые методы работы с трудными детьми.

**Психологический смысл упражнения**: Таким образом можно сделать вывод, что в любой сложившейся ситуации можно найти позитивный выход и посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека.

**-Упражнение « Геометрические фигуры»**

**Участникам предлагается выбрать одну из четырех фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник) Каждая фигура характеризует особенности человека.**

**Прямоугольник:** вам характерно изменчивость,непоследовательность, неопределенность, возбужденность, любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость, временами неврозность, быстрая смена настроения, забывчивость, склонность терять вещи, тенденция к простудам, травмам.

**Треугольник:** вам характерно лидерство, стремление к власти, честолюбие, установка на победу, Прогматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувст, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, остороумие, широкий круг общения.

**Квадрат :** вам характерно организованность, пунктуальность, строгое соблюдение правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность. Осторожность, экономность, упорство во всем, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие.

**Круг:** Высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность,щедрость,способность к сопереживанию другим, склонность к самообвинению, доверчивость, ориентация на мнения других. Ботливость, способность уговорить любого, тяга к прошлому,склонность к общественной работе, строгий распорядок дня, много друзей.

**-Тест « Ваш творческий возраст»**

**-Упражнение « Цветные ладошки»**

Каждый участник получает цветную вырезанную из бумаги ладошку, в середине пишет свое имя и передает соседу **справа.** Каждый , кто получает ладошку пишет пожелание своему соседу, пока ладошка с именем снова не возвратится к хозяину.

Пусть все пожелания, написанные вам сбудутся, и ваша жизнь будет такой же цветной, открытой и интересной, удачи всем и терпения**.( ладошки оставляют себе в качестве подарка)**

**Заключительная часть.**

Сейчас, уважаемые участники, я предлагаю вашему вниманию «Формулу на сегодня» американского **психолога Д. Карнеги.**

Но есть одно условие. Вам нужно принять удобное положение, закрыть глаза и молча, про себя проговаривать те слова, которые я буду произносить.   Психолог медленно и спокойно зачитывает формулу.

**«Формула на сегодня» Д. Карнеги. ( музыка- релаксация) № 2**

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

1. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

1. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

1. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

1. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.
2. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. **Итак, ваш лучший день сегодня!**

На этом наша встреча закончилась. Прошу вас высказать свое мнение.

**Рефлексия ( обратная связь).**

**- Мне понравилось….**

**- Мне не понравилось ….**

**Ход проведения тренинга:**

Звучит песня ( « Как здорово, что мы сегодня здесь все собрались») Участники тренинга заходят в кабинет.

**Вступление.**

Дорогие участники, я рада вас приветствовать!

1. **Приветствие** (все встают в круг, обращаясь друг к другу):

**Для начала давайте:**

Скажем «Здравствуйте» руками! ( взяли соседа за руки)  
Скажем «Здравствуйте» глазами! ( посмотрели друг на друга)  
Скажем «Здравствуйте» устами – (  хором говорим друг другу)  
**Стало радостней нам с вами !**

 Как приятно видеть Вас в хорошем настроении! Американский психолог и **писатель Даниэль Карнеги** советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».

Лечебная сила смеха известна всем, но наша жизнь состоит не только из светлых полос, бывают и такие моменты, когда смех сменяет стресс и эмоциональное напряжение.

 Итак, наш сегодняшний тренинг направлен на развитие навыков стрессоустойчивости, на снятие эмоционального напряжения.

**2.Упражнение «Назови ассоциации о работе»( с мячом)**

Работа требует много сил и энергии. Иногда не остается времени для личной жизни, на маленькие радости, удовольствие, что приводит к ухудшению здоровья и эмоциональному истощению, т.е. выгоранию.

**(Мяч)**Передавая мяч, друг другу по кругу, участники называют ассоциации со словом «работа». (**слайд)**

**3.Просмотр слайдов об эмоциональном выгорании.**

-Представьте себе, что мы единая **тренинговая** группа, где есть свои правила, которые лежат в основе ее работы.

1. Мы – одна команда.

2. Можно говорить все, что ты думаешь.

3. Каждый имеет право на свое мнение *(никто никого не перебивает, не смеется, не оценивает других)*.

**4 .Упражнение « Вербальное общение» ( в одном кругу)**

«Меня зовут Ирина, и я умею делать так…» ( показ любого движения)

**Упражнение « Моечная машина» (Встать друг против друга)**

Из первой пары один из участников «вещь», которую стирают, а другой «сушилка» . «Вещь» проходит через стиральную машину, ее моют, полоскают ( трогают руками, гладят) и в конце «сушилка» обнимает его, сушит . Все должны побывать в роли «вещи» и «сушилки».

**Психологический смысл упражнений**: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

**Сейчас мы превратимся в сказочников.**

**(Садятся)**

**Упражнение «Сказка о городе»( мягкая игрушка)**

Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы хотим, чтобы наше душевное спокойствие сохранялось как можно дольше.

Мы сочиним **«Сказку о городе»,**в котором нет конфликтов, где все люди счастливы и любимы. А сказка начинается так**: «*В одном прекрасном городе в (доме) по имени « Ггнездышко» собрались все …»***

Каждый участник по очереди, передавая мягкую игрушку, называет одно предложение для сочинения сказки.

Нам всем захотелось жить в таком городе. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя здоровыми и полноценными!

**Упражнение « Калоши счастья»**

**Психолог зачитывает непредвиденные и негативные ситуации, которые могут случиться в жизни человека. Педагоги должны к этой ситуации найти позитивный вариант ответа и зачитать вслух.**

**Негативные ситуации:**

* 1. **На работе задержали зарплату** ( можно сэкономить на чем-то, можно сесть на диету)
  2. **По дороге на работу сломали каблук** ( хороший повод купить новые сапоги, пройдусь босиком, ситуация вызовет сочувствие коллег)
  3. **Большинство ваших воспитанников на открытом занятии** показали себя очень слабо (хороший повод проанализировать, что дети недостаточно усвоили)
  4. **Вы внезапно заболели** ( хороший повод отдохнуть, заняться наконец здоровьем, прочесть книги по ЗОЖ
  5. **Вам завтра предстоит поехать на курсы переподготовки** (это хорошая возможность освоить новые методы работы с детьми)
  6. **Вам выпала честь представить детский сад на конкурсе** пед.мастерства ( есть возможность показать свои силы и умения)
  7. **Вас бросил муж** (теперь не нужно тратить время на стирку, готовку, можно заняться собой, больше времени на хобби, есть возможность пересмотреть отношения и оценить свои чувства)
  8. **Вы попали под сокращение** ( хорошая возможность заняться другой работой и сменить профессию, новый коллектив – новые возможности в карьере)
  9. **Заведующая отсчитала вас за плохо выполненную работу** ( я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок)
  10. **У вас возник конфликт с мамой воспитанника** (хорошая возможность выяснить взгляды сторон на воспитание ребенка)
  11. **Вас отправили в отпуск в ноябре** ( наконец устрою себе экзотический осенний отдых)
  12. **В группу поступил гиперактивный ребенок** ( есть возможность попробовать свои силы в работе с такими детьми, это хорошая возможность освоить новые методы работы с трудными детьми.

**Психологический смысл упражнения**: Таким образом можно сделать вывод, что в любой сложившейся ситуации можно найти позитивный выход и посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека.

**-Упражнение « Геометрические фигуры»**

**Участникам предлагается выбрать одну из четырех фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник) Каждая фигура характеризует особенности человека.**

**Прямоугольник:** вам характерно изменчивость,непоследовательность, неопределенность, возбужденность, любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость, временами неврозность, быстрая смена настроения, забывчивость, склонность терять вещи, тенденция к простудам, травмам.

**Треугольник:** вам характерно лидерство, стремление к власти, честолюбие, установка на победу, Прогматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувст, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, остороумие, широкий круг общения.

**Квадрат :** вам характерно организованность, пунктуальность, строгое соблюдение правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность. Осторожность, экономность, упорство во всем, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие.

**Круг:** Высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность,щедрость,способность к сопереживанию другим, склонность к самообвинению, доверчивость, ориентация на мнения других. Ботливость, способность уговорить любого, тяга к прошлому,склонность к общественной работе, строгий распорядок дня, много друзей.

**(Стоя) Упражения-формулы « Психологический душ самоуверенности»**

1 Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым. Потом левым глазом и повторить: « Я очень собой горжусь, я на многое гожусь»

2. Подпрыгивая на правой , затем левой ноге повторить: « Я бодра и энергична, и дела идут отлично»

3. Потирать ладонь о ладонь повторять: « Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь богаче»

4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо: « Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача»

5. Руки на бедрах. Делая наклоны вперед и назад: « Ситуация мне любая подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна..

6 Руки на талии, делая наклоны вправо-влево: « Покой и улыбку всегда берегу и все мне помогут и я помогу»

7. Сложив руки в замок делаем глубокий вдох: « вселенная мне улыбается и на выдох: « И все у меня получается»

8.Переставляя ноги со стороны в сторону: « Чудо как я хороша, проживу сто лет теперь»

9. Сжав кулаки вращая: « На пути у меня нет преграды, все начинаю и удачно кончаю»

**Упражнение « Цветные ладошки»**

Каждый участник получает цветную вырезанную из бумаги ладошку, в середине пишет свое имя и передает соседу **справа.** Каждый , кто получает ладошку пишет пожелание своему соседу, пока ладошка с именем снова не возвратится к хозяину.

Пусть все пожелания, написанные вам сбудутся, и ваша жизнь будет такой же цветной, открытой и интересной, удачи всем и терпения**.( ладошки оставляют себе в качестве подарка)**

**Анкета « Ваш творческий возраст»**

**Заключительная часть.**

Сейчас, уважаемые участники, я предлагаю вашему вниманию «Формулу на сегодня» американского **психолога Д. Карнеги.**

Но есть одно условие. Вам нужно принять удобное положение, закрыть глаза и молча, про себя проговаривать те слова, которые я буду произносить.   Психолог медленно и спокойно зачитывает формулу.

**«Формула на сегодня» Д. Карнеги. ( музыка- релаксация) № 2**

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

1. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

1. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

1. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

1. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.
2. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

**Рефлексия ( обратная связь).**

**-Самым полезным для меня было…..**

**- Мне понравилось….**