**Тема: Способы преодоления эмоционального выгорания посредством ресурсов**

**Цель:** поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроя в трудных, стрессовых ситуациях, для профилактики эмоционального выгорания.

**Задача:** освоить практические упражнения для быстрого восстановления сил, через поиск ресурсов.

**Форма проведения:**тренинг

**Место проведения:** музыкальный зал

**Время проведения:**13.00- 14.00 (1 час)

**Материалы и оборудование:**

**Материалы и оборудование:** ручки на количество участников, карандаши, планшеты, заготовленные бланки.

**Структура тренинга:**

1. Орг. момент – 3минуты
2. Вступление – 2 минуты
3. Разминка – 10 минут
4. Основная часть – 38 минут
5. Рефлексия – 5 минут
6. Орг. конец – 2 минуты

**Ход тренинга:**

1. Упражнение 1. «Разминка»
2. Упражнение 2. «Молодец!»
3. Упражнение 3. ПРОЕКТИВНЫЙ ТЕСТ «ЧАСЫ»
4. Упражнение 4. «Удовольствие»
5. **Упражнение 5.** "Блокнот удовольствий"
6. Упражнение 6. «Ларец желаний»
7. Анкета обратной связи.

**Упражнение 1. «Разминка»**

**Цель:** педагоги эмоционально раскрепощаются, настраиваются на работу.

**Инструкция:** Поднимите правую руку, кто любит посещать театр.

Поднимите левую руку, кто знает, что обозначает его имя.

Руки в стороны у кого дома есть домашнее животное.

Руки за голову кто по утрам любит поспать.

Поднимите руки, кто занимается физкультурой или спортом.

**Ожидаемый результат:** настрой на работу и взаимодействие.

**Упражнение 2. «Молодец!»**

**Цель:** Оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** разделиться на два круга – внутренний и внешний, встать лицом к друг другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге хвалить своего партнера произнося следующую фразу: «А это ты молодец -раз! А это ты молодец два!» и т.д. при это загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

**Ожидаемый результат:** эмоциональная разрядка педагогов, (как правило это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

**Упражнение 3.** **ПРОЕКТИВНЫЙ ТЕСТ «ЧАСЫ»**

**Цель:** оценка актуальных жизненных ресурсов.

**Инструкция:** на листке схематично изображены часы-будильник. Вам следует дорисовать их, придав картинке законченный вид. Если вам покажется это необходимым, то можете нарисовать не только детали часов, но и фон, воссоздать обстановку.

**Ключ к тесту:**

* Обратите внимание на ту деталь, с которой вы начали свой рисунок. Если в первую очередь вы нарисовали СТРЕЛКИ ЧАСОВ, то это означает, что вопрос об энергии для вас сейчас чрезвычайно важен. Если первым делом вы проставили ЦИФРЫ НА ЦИФЕРБЛАТЕ, то это значит, что вы в настоящее время ведете суматошную жизнь и вам хочется покоя, упорядоченности и размеренности, вам остро не хватает этого. Если в первую очередь вы ОБВЕЛИ ЧАСЫ ИЛИ ПОДСТАВКУ, то это говорит о вашем желании сменить обстановку, что-то изменить в своей жизни.
* Остановимся подробнее на СТРЕЛКАХ БУДИЛЬНИКА. Не важно, сколько времени на ваших часах, важно, куда смотрят стрелки, вверх или вниз. Если СТРЕЛКИ ЧАСОВ НАПРАВЛЕНЫ ВВЕРХ, то это значит, что с вашей жизненной энергией все в порядке, вы полны сил и бодры. Если же СТРЕЛКИ СМОТРЯТ ВНИЗ, то это говорит о том, что ваши жизненные силы на исходе. Хуже всего, когда на часах ПОЛОВИНА ШЕСТОГО ИЛИ СЕДЬМОГО, это говорит о крайнем упадке сил.
* Чем ЯРЧЕ ВЫДЕЛЯЕТЕ СТРЕЛКИ, тем больше энергии вам требуется для нормального существования. Для того чтобы понять, каким образом вы можете «подзарядиться», обратите внимание на остальные детали вашего рисунка.
* Если вы ЧЕТКО ОБОЗНАЧИЛИ ЦИФРЫ, ЯРКО ВЫДЕЛИВ ИХ НА ЦИФЕРБЛАТЕ, то это говорит о том, что для «подзарядки» вам просто нужно как следует отдохнуть, куда-нибудь съездить, переменить обстановку, получить новые впечатления.
* Если вы ЯРКО ОБОЗНАЧИЛИ КНОПКУ ЗВОНКА НА БУДИЛЬНИКЕ, то это значит, что вы нуждаетесь в смене деятельности, вам просто неинтересно заниматься тем делом, которым вы занимаетесь в настоящее время. Для «подзарядки» вам достаточно найти работу по душе.
* Если вы РЕЗКО ВЫДЕЛИЛИ КОРПУС БУДИЛЬНИКА, то это говорит о том, что вы обычно «подзаряжаетесь» в обществе, во время общения с другими людьми. Если при этом вы тщательно вырисовали ФОН, то можно предположить, что вы энергетический вампир.
* Если вы уделили особое внимание ПОДСТАВКЕ, то это значит, что вы можете «подзарядиться» на природе, вам стоит поехать в лес, на реку, на дачу и пару днейотдохнуть от городской суеты, это пойдет вам на пользу.

**Упражнение 4. «Удовольствие»**

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Предлагаю вам провести упражнение «Удовольствие»

**Инструкция:** участникам **тренинга** раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается распределить их по степени удовольствия. Затем объяснить **педагогам**, что это и есть ресурс, который можно использовать как "скорую помощь" для восстановления сил.

**Упражнение 5.** "Блокнот удовольствий"

**Педагог-психолог**: в каждом из нас на протяжении всей жизни продолжает жить ребенок, только большинство из нас забывает про него или стесняется его проявить. Я предлагаю вспомнить этих деток, снова впасть в детство, ведь это так приятно. Мы с вами каждый день работаем с детьми, и понимать мы станем их лучше только тогда, когда сами почувствуем себя хоть ненадолго детьми.

Чтобы сделать свои будни немного ярче, я предлагаю создать свой собственный "блокнот удовольствий", на первый взгляд повседневную вещь мы превратим в собственный творческий проект, который будет нас радовать и напоминать о сегодняшнем **тренинге**.

**Арт-терапия**"Блокнот удовольствий"

Материалы: блокнот на каждого участника, краски, карандаши, фломастеры, кисточки, ножницы, клей, линейки, разноцветная бумага, вырезки из газет и журналов, разноцветные ленты, пуговицы, нитки разноцветные, фольга.

Инструкция: творите, пусть каждый берет то, что ему хочется и осуществляет свой замысел.

После делимся впечатлениями.

**Упражнение 6. «Ларец желаний»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения.

Участникам предлагается достать из ларца листы, на которых написано, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты:

**В ближайшее время тебе особенно повезет!**

**Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!**

**Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!**

**Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!**

**Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!**

**Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!**

**Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе!**

**Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!**

**Не веришь в сказку? А зря…что-то чудесное и волшебное готовит тебе весна!**

**Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и добрых коллег!**

**Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!**

**Не бойся своих желаний, их исполнение дает новые жизненные ресурсы!**

**А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!**

**Загляни внутрь себя, там есть все то, что тебе так импонирует в других людях!**

**Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся… дорожи этим!**

**Внутри каждого человека есть хотя бы одно малюсенькое позитивное качество…рассмотри его!**

**Рефлексия.**

**Анкета обратной связи.**

Пожалуйста, оцените по 5 –бальной системе:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Актуальность предложенного материала | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Доступность материала для понимания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Свою заинтересованность в данной теме | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Свою активность в данной встрече | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Привлекательность формы проведения. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

 Ваши замечания по поводу организации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



