

Семинар-тренинг по снижению и компенсации профессиональных деформационных изменений личностных качеств

Цель тренинга: формирование навыков конструктивного стресс-преодолевающего поведения через овладение средствами эффективной коммуникации и развитие навыков саморегуляции и уверенности в себе.

Задачи тренинга:

- обучить способам саморегуляции и восстановления себя;
- развить уверенность в себе;
- повысить адаптационные и мобилизационные возможности в условиях стрессовых ситуаций;
- овладеть необходимыми средствами эффективного общения;
- совершенствовать навыки саморефлексии и обратной связи.

Занятие 1.

Цель: развитие навыков самоанализа поступков и действий, преодоление неуверенности перед другими людьми, освоение психотехник осознания причин собственных стрессов.

Задачи:

- ознакомить с правилами тренинга;
- развить навыки самоанализа;
- овладеть навыками осознания и вербализации представлений о стрессе;
- сформировать навыки осознания возможностей нахождения ресурсов личности в период стресса.

1. Правила группы (10 мин)

Группой вырабатываются правила, в соответствии с которыми будет проходить работа семинара-тренинга. 177

2. Упражнение «Человек на стуле» (15 мин).

Цель: знакомство участников, введение в формат психологического тренинга.

Каждый из участников готовит короткую, на 1-2 минуты самопрезентацию. Рассказывать о себе нужно в третьем лице, встав за спинку своего стула и представить всей группе человека, который как бы сидит на этом стуле. Необходимо выбрать ту информацию, которая привлечет внимание слушателей и заинтересует их.

2. Упражнение «Матрешка» (20-25 мин)

Цель: развитие навыков самоанализа, преодоление внутренних барьеров, неуверенности перед другими людьми.

Необходимые материалы: большая матрешка с шестью вкладышами.

Процедура.

Добровольцу дается в руки матрешка. Ему предлагается открывать ее, добираясь постепенно от внешней оболочки к сердцевине – самой маленькой куколке. Каждый слой обозначает сущность человека. Под внешней оболочкой (то, каким видят человека окружающие) скрываются более глубокие и тайные уровни.

Упражнение начинается словами:

– Это я (фамилия и имя участника), каким меня видят окружающие...

Продолжение может быть таким:

– Это я – такой, каким меня знают коллеги (друзья, семья, близкие), каким я являюсь на самом деле...

Обсуждение: какие выводы Вы сделали для себя во время упражнения? Что было сложного (легкого)?

3. Упражнение «Я и стресс» (25-30 минут)

Цель: осознание и вербализация участниками своих представлений о стрессе, определение отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям. 178

Необходимые материалы: бумага формата А4, цветные фломастеры.

Участникам предлагается нарисовать рисунок «Я и стресс» в течение 4-5 минут.

После ведущим тренинга задаются вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. Интервал между вопросами от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Примерные вопросы ведущего.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Какие цвета (или какой цвет) преобладают в вашем рисунке. Что для означает для Вас данный цвет?
2. Где вы на рисунке изобразили себя? Отметьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Каким образом вами изображен стресс? Это живое существо, абстрактная фигура, конкретный человек?
4. Как соотносится размер Вашего изображения и размер изображения стресса. Почему?
5. Использовали ли вы, изображая себя и стресс, похожие цвета? Какие?
6. Если мысленно разделить лист пополам горизонтальной и вертикальной линией, то где находится ваше изображение?
7. Нарисовали ли вы на рисунке какое-либо препятствие между вами и стрессом? Может быть, у вас в руках сабля, зонт или что-либо еще? Если у вас возникла необходимость, нарисуйте еще что-то для защиты от стресса
8. Вы на что-то опираетесь на рисунке или повисли в воздухе? Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? А на кого вы можете опираться в жизни? Если такие люди у вас есть, а на рисунке они отсутствуют, то дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны, помогающие справиться со стрессом, вы могли бы назвать. Постарайтесь вспомнить не менее трех.

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы показаны на рисунке или какие еще вам хочется в него добавить? Пожалуйста, нарисуйте их.

Обсуждение: участникам предлагается разделиться на 3-4 подгруппы и в группах высказаться по поводу своих ощущений, чувств, мыслей, которые возникли в процессе рисования. Каждой подгруппой формулируется несколько основных позиций, по которым они хотят что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Дальнейшее обсуждение продолжается в группе. Предлагается желающим высказать свое мнение по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представителями от подгрупп зачитываются составленные списки.

4. Мини-лекция «Стресс» (20-25 минут)

Группа методом «мозгового штурма» приходит к определению стресса.

Участников знакомят с существующими взглядами в современной психологии на стресс. Особое внимание уделено последствиям стресса. Рассматриваются причины стресса. Тренер подводит слушателей к осознанию, что причины стресса – только потенциальные источники негативного воздействия на человека. Именно каждый человек по-разному воспринимает эти причины, и считает или не считает их стрессорами.

5. Мини-дискуссия «Плюсы и минусы стресса» (25-30 минут)

Цель: осознание не только негативных последствий стресса, но и возможностей нахождения ресурсов личности в период стресса.

Группа делится на две подгруппы. Первой подгруппе нужно в ходе группового обсуждения обнаружить и записать негативные последствия стресса, а другой - положительные стороны. Для обсуждения отводится 5 минут. 180

Далее организуется дискуссия, во время которой чередуются ответы-аргументы групп. Победителем считается команда, нашедшая больше аргументов в пользу защищаемой точки зрения

Обсуждение. Обычно, больше аргументов находится в пользу негативных последствий стресса. В этом случае тренер говорит о том, что, несмотря на названное большое количество негативных последствий такие последствия вызываются сильными, травматическими или хроническими стрессами, которые в нашей жизни, к счастью происходят не так часто. Остальными же видами стрессов могут поддерживаться тонус организма, активизироваться внутренние ресурсы, тем самым повышая эффективность нашей адаптации к жизни.

Обсуждение результатов занятия (5-10 минут).

Занятие 2.

Цель: продолжение развития навыков самоанализа поступков и действий, освоение психотехник осознания причин собственных стрессов.

Задачи:

продолжить развитие навыков самоанализа;
овладеть навыками осознания личностных факторов в оценивании уровня стрессогенности различных ситуаций;
сформировать навыки позитивного переструктурирования мыслей, запускающих стрессовую реакцию.

1. Упражнение «Стресс в моей жизни» (15-20 минут)

Цель: выявление стрессогенных для участников ситуаций, осознание субъективности в оценивании уровня стрессогенности различных ситуаций.

Необходимые материалы: заранее подготовленные карточки, на которых представлены различные жизненные ситуации, которые являются стрессорами, выявленные заранее в ходе диагностики или личных бесед с участниками. 181

Участники получают карточки. Не показывая их друг другу, они выстраиваются в шеренгу, заняв то место, которое, на его взгляд, соответствует силе воздействия стрессора, указанного в карточке. Первым в шеренге должен оказаться самый сильный стрессор.

Когда все участники определяют свое место в шеренге, ведущий предлагает участникам обменяться информацией и, теперь уже вместе, проранжировав стрессоры, снова встать в строй.

Обсуждение: участники обсуждают, с чем может быть связано изменение порядка расстановки участников, почему одну и ту же ситуацию одни участники определяют как наиболее стрессогенную, а другие относят к нейтральным или вовсе не травмирующим.

2. Мини-лекция «Субъективные параметры стресса» (20-25 минут)

Ознакомление участников с современными подходами к изучению феномена стресса. Особое внимание должно быть уделено личностным факторам, влияющим на переживание стресса: особенности восприятия ситуации, особенности мышления и характера, тип темперамента, наличие внутренних ресурсов.

3. Игра «Разорви цепь» (20-25 минут)

Цель: выявление индивидуального стиля выхода из стрессовой ситуации, формирование партнерских отношений, расширение поведенческого репертуара каждого участника.

Участники делятся на две команды и встают, держась за руки, двумя цепями друг напротив друга (на расстоянии 10-12 м). Одна команда зовет участника из команды противников.

Он должен разбежаться и прорвать цепь. Если ему это удалось, то он возвращается в свою команду вместе с любым игроком-противником. Следующего игрока вызывает другая команда.

Обсуждение: происходит рассмотрение использованных в процессе старинной русской игры стратегий и тактик участников. Участники по 182

желанию высказывают мнение о том, как помогает им или мешает в реальной жизни привычная для них стратегия.

4. Мини-лекция «Классификация стрессов» (15-20 минут)

Слушатели знакомятся с традиционными и современными подходами к проблеме классификации видов стресса. Отмечается, что восприятие уровня стрессогенности ситуации во многом зависит от личностной оценки данного события.

5. Упражнение «Инвентаризация стрессов» (30-35 минут)

Цель: осознание актуальных стрессов в профессиональной деятельности.

Каждый из участников составляет список причин, которые вызывают стресс на его работе. Причины должны быть конкретизированы.

Далее причины ранжируются участниками так, чтобы на первом месте стояла причина, вызывающая в настоящее время самое сильное напряжение.

Каждый стрессор участником относится к одной из трех групп:

Немедленное действие (стрессы, с которыми можно сделать что-то сейчас, сегодня или в ближайшие несколько дней);

Будущее действие (стрессы, с которыми можно справиться, но непонятно, как и когда);

Игнорирование или адаптация (стрессы, в отношении которых непонятно, что можно предпринять не только в настоящее время, но и в будущем).

Участникам предлагается выбрать стрессор, с которым они дальше будут работать. Следует напомнить при выборе стрессора об ограничении временными рамками данного тренинга.

Предлагается выявить в стрессоре объективную и субъективную составляющую.

Далее участники работают в группах (в парах или 3-4 участника). Создается группа поддержки, то есть подключаются другие участники тренинга для решения проблемы.

Участники на следующем этапе вспоминают и анализируют мысли, возникающие в момент действия стрессора. На этом этапе участникам 183

предлагается произвести позитивное переструктурирование мыслей, запускающих стрессовую реакцию.

Участникам предлагается перечислить причины, которые делают человека уязвимыми для стресса. В каждом утверждении этого списка нужно начинать со слова «Я».

Далее участникам предлагается выделить из составленного списка причин, делающих их уязвимыми для стресса, те нужные коммуникативные качества, которые можно развивать в ходе тренинга (например, умение говорить «нет» в ответ на просьбу, которую не возможно выполнить, умение просить самому и принимать от других помощь и т. п.).

Анализ: обсуждение с участниками их результатов, обращение внимания на тех трудности, с которыми они столкнулись, работая со своими стрессорами и помогая решать проблемы других.

Обсуждение результатов занятия (5-10 минут).

Занятие 3.

Цель: развитие навыков самоанализа поступков и действий, развитие навыков понимания позиции партнера по общению, освоение психотехник осознания причин собственных стрессов.

Задачи:

продолжить развитие навыков самоанализа;

развить навыки установления контактов и понимания позиции партнеров;

овладеть техниками релаксации.

1. Игра-приветствие «Локотки» (15-20 минут)

Цель: установление контактов между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие навыков понимания позиции партнера по общению.

Участники рассчитываются на «первый-второй-третий-четвертый». Участники под первыми номерами складывают руки за головой, направляя локти в разные стороны. Участники под вторыми номерами упираются руками 184

в бедра, направляя локти в разные стороны. Участники под третьими номерами кладут левую руку на левое бедро, правую — на правое колено, локти согнутых рук отводятся в стороны. Участники под четвертыми номерами кладут сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти должны быть направлены в стороны.

Далее тренером предлагается участникам по определенному сигналу поздороваться как можно с большим числом присутствующих, называя при этом свое имя и прикасаясь друг к другу локтями.

Через 5 минут участники разбиваются на 4 подгруппы, им следует приветствовать друг друга только внутри каждой из подгрупп (первые номера приветствуют первые, вторые — только вторые и т. д.).

Обсуждение: участники высказывают мнение о том, с какой группой игроков было комфортнее всего здороваться и почему? Кто отвечает за эмоциональный климат в коллективе? Какими стратегиями можно совершенствовать взаимоотношения в коллективе? Что может стать причиной стрессов на работе?

2. Упражнение: «Стряхните» с себя напряжение» (15-20 минут)

Цель: освоение техниками релаксации.

Участникам предлагается встать, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях. Нужно встряхивать руками, ногами, головой и плечами в течение 10 мин. Ведущий предлагает просто стряхнуть с себя все напряжение прошедших часов, освободиться от него. В конце все рассаживаются на стулья и в течение пяти минут наблюдают за своим дыханием, при дыхании применяя ту технику, которая участнику наиболее приятна: попеременное дыхание через разные ноздри, счет вдохов и выдохов или отслеживание вдыхаемого воздуха в теле. Поэкспериментировав немного, участники выясняют, какая из этих техник для них лучше.

Обсуждение: участники по желанию говорят, удалось ли им переключиться с внешнего мира на внутренний, стряхнуть с себя тягостные мысли. 185

3. Мини-лекция «Профессиональные стрессы» (20-25 минут)

Рассказывается о возможных причинах профессиональных стрессов. Отмечается, что причиной стресса могут быть: трудные клиенты или подчиненные; эмоциональное отношение к клиентам и подчиненным; недостаточная профессиональная подготовка и компетентность; профессиональная ответственность; неспособность помогать или действовать эффективно.

4. Упражнение «Быть руководителем – хорошо или плохо?» (40-45 минут)

Цель: формирование более объективного образа руководителя и его многосторонней деятельности; профилактика вертикальных конфликтов в организации.

Участники делятся на две подгруппы, которые выстраиваются в ряд, лицом к лицу напротив друг друга. Первой подгруппе предлагается подумать о привилегиях, преимуществах и выгодах (экономических и психологических), связанных с должностью руководителя, второй — подумать о негативных последствиях и стрессах руководителя.

Тренер обращается к первой группе и просит начать кого-либо свою аргументацию словами: «Быть руководителем хорошо, потому что...». На это кто-либо из второй группы продолжает: «Быть руководителем плохо, потому, что...». Это продолжается до тех пор, пока не закончатся аргументы.

Обсуждение: происходит обмен впечатлениями о том, как изменилось их представление о деятельности руководителя в результате этого упражнения.

5. Упражнение «Убежище» (40-45 минут)

Цель: развитие навыков перехода в состояние внутреннего покоя и комфорта.

Участникам предлагается мысленно создать себе убежище - спокойное и комфортное место, где бы они чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно, где никто в целом свете не может вас побеспокоить без вашего согласия. Это может быть что угодно: их собственная комната, хижина в горах, 186

шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие - чтобы они чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. И когда участник найдет или представит такое место, нужно кивнуть головой.

Нужно побыть в таком состоянии, испытывая приятные чувства уверенности, покоя, комфорта. Когда участники почувствуют себя успокоившимися и отдохнувшими, можно выйти из своего убежища и вернуться в ситуацию тренинга.

Обсуждение: происходит обмен впечатлениями о том, что чувствовали участники, выполняя упражнение, что дало им это упражнение.

Обсуждение результатов занятия (5-10 минут).

Занятие 4.

Цель: развитие навыков самоанализа поступков и действий, преодоление неуверенности перед другими людьми, освоение техниками релаксации.

Задачи:

продолжить развитие навыков самоанализа;

продолжить развитие навыков установления контактов и понимания позиции партнеров;

продолжить овладение техниками релаксации.

1. Упражнение «Шумовой квадрат» (15-20 минут)

Цель: развитие умения слышать партнера.

Участники делятся на четыре подгруппы, каждая подгруппа становится у одной из стен комнаты, лица всех обращены стене.

Каждая группа получает листок со стихотворением, и по команде представители каждой из четырех групп одновременно начинают читать вслух. Остальные должны понять, что именно читала каждая команда.

Обсуждение: происходит обмен впечатлениями о том, что мешало им воспринимать информацию и что предпринимали участники для понимания информации.

2. Упражнение: сложите свои проблемы в ящик (20-25 минут) 187

Цель: освоение техниками релаксации.

Участникам предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и сделать три глубоких вдоха и выдоха. Ведущий говорит, чтобы они представили себе, что перед их кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук. Им нужно представить, что они медленно открывают крышку и начинают складывать туда все, что на них давит. В сундук укладывается «спать» все, что их тревожит. На несколько минут (3-5) нужно расслабиться (подремать). Затем можно (мысленно) снова открыть крышку и вытащить обратно все свои задачи. Возможно, их станет меньше, может быть, их будет больше, они могут стать легче или тяжелее, но на время отдыха участники смогли их поместить в надежное место.

Обсуждение: участники говорят о своих впечатлениях, ведущий объясняет, что это выполнение этого упражнения наиболее эффективно перед сном.

3. *Мини-лекция «Синдром профессионального выгорания» (20-25 минут)*

Знакомство с концепцией К. Маслач, рассказ о факторах, способствующих профессионального выгорания, ознакомление с методами его профилактики.

4. *Упражнение «Прививка от выгорания» (35-40 минут)*

Цель: обобщение полученного в ходе тренинга теоретического материала, активизация участников, обмен опытом.

Участники делятся на 2 подгруппы по 5-6 человек. Каждая подгруппа в течение 15 минут обобщает полученную в ходе рабочего дня информацию, обсуждает собственный опыт и формулирует:

рекомендации руководителю по профилактике *профессионального выгорания* у сотрудников;

рекомендации сотрудникам по профилактике *профессионального выгорания*.

Затем каждая группа зачитывает памятку и проходит групповое обсуждение упражнения. 188

В результате составляется единая памятка, включающая основные рекомендации каждой подгруппы.

5. Упражнение «*Портрет стрессоустойчивого человека*» (25-30 минут)

Цель: обобщение информации, полученной в процессе тренинга.

Каждый участник записывает два личностных качества, которые помогают ему справляться со стрессом.

Группа делится на подгруппы, в которых составляется «Портрет стрессоустойчивого человека». Обязательное условие: в списке личностных качеств, составленном группой, должно быть два качества от каждого ее участника.

После составления списка подгруппы составляют резюме для участия в саммите «Самый успешный и стрессоустойчивый специалист года».

Обсуждение результатов занятия, собственных перспектив совладания со стрессом, вопросы к ведущему, прощание (5-10 минут).