

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
общеразвивающего вида детский сад №26
муниципального образования город Новороссийск

**Аналитический отчет о проведении цикла тренинговых
мероприятий с педагогами «Ресурсы моего «Я»**

В течение 2022-2023 учебного года педагогом-психологом Крючковой Н.В. был запланирован и проведен цикл тренинговых мероприятий с педагогами «Ресурсы моего «Я». Цель – профилактика профессионального выгорания и деформации.

В цикле тренинговых мероприятий приняли участие 22 педагога детского сада: воспитатели, музыкальные руководители, инструкторы по физической культуре.

Актуальность проведения данного цикла мероприятий подтверждается тем, что профессия педагога относится к классу профессий типа «субъект – субъект», которые наиболее подвержены влиянию психического выгорания.

Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Профилактика этой проблемы возможна в рамках участия в группах социально-психологических тренингов. Эта форма работы была выбрана как наиболее эффективная и оптимальная в условиях дефицита времени.

Ожидаемые результаты:

- умение педагогов владеть приемами и способами саморегуляции и восстановления себя;
- снижение «эмоционального выгорания» у педагогов;
- повышение уровня психологической культуры педагогов.

Каждая встреча содержала в себе небольшой информационный и практический блоки, и проходила в соответствии с разработанным календарным планом.

**Календарный план проведения цикла тренинговых мероприятий с
педагогами «Ресурсы моего «Я»**

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели
1.	«Старинный сад»	октябрь	Тренинговое занятие	Рефлексия
2.	«Мои опоры для радости жизни»	ноябрь	Тренинговое занятие	Рефлексия

3.	«Новогодний подарок себе»	декабрь	Тренинговое занятие	Рефлексия
4.	«Мой мир счастья!»	февраль	Тренинговое занятие	Рефлексия
5.	«Дерево моих достижений»	апрель	Тренинговое занятие	Рефлексия

В начале учебного года Крючковой Н.В. было проведено тренинговое занятие по теме: «Старинный сад». Цель – помочь педагогам осознать ресурсы, которые необходимы им, для поддержания психологического здоровья и оптимальной работоспособности.

Занятие строилось в русле работы с метафорой. Использовались техники: визуализация, рисование, рефлексия.

Итог: снижение психоэмоциональной нагрузки, переход в ресурсное состояние.

В ноябре педагоги были приглашены на тренинг по теме: «Мои опоры для радости жизни». Была поставлена цель – помочь педагогам осознать ресурсы, которые необходимы им, для поддержания психологического здоровья и оптимальной работоспособности.

Использовались техники: работа с метафорой, МАК (метафорические ассоциативные карты), арт-техника «Опоры для радости жизни» (автор: Алина Калакуцкая, психолог, психотерапевт), рефлексия.

Итог: каждый педагог определил для себя в чем заключается его ресурс, что помогает наполняться энергией, чего не хватает в жизни.

Завершили полугодие тренингом в преддверии праздников «Новогодний подарок себе». Цель – помочь педагогам осознать ресурсы, которые необходимы им, для поддержания психологического здоровья и оптимальной работоспособности.

Использовались техники: ассоциации, ресурсная арт-терапевтическая техника «Банка счастья» (автор Элизабет Гилберт), рефлексия.

Итог: каждый педагог осознал, что он ожидает от наступления нового года, какие цели и желания хочет осуществить.

В феврале педагоги смогли получить поддержку в рамках тренинга «Мой мир счастья!» Цель – помочь педагогам осознать ресурсы, которые необходимы им, для поддержания психологического здоровья и оптимальной работоспособности.

На занятии воспитатели познакомились с методом песочной терапии (или сэндплей), как оригинальным способом общения с миром, со своим внутренним «Я», способом разрешения внутренних психологических конфликтов и обретения целостности. Техники: «Мой мир счастья» (автор: Бойко О.В.), рефлексия.

Итог: снижение психоэмоциональной нагрузки, выгорания, внутренних конфликтов.

В конце учебного года было проведено заключительное занятие по теме: «Дерево моих достижений». Цель – помочь педагогам осознать ресурсы, которые необходимы им, для поддержания психологического здоровья и оптимальной работоспособности.

Мероприятие проходило с использованием Арт-техники «Дерево моих достижений» (автор: Бойко О.В.), рефлексия.

Итог: перевод педагогов в ресурсное состояние, помощь в осознании, что каждый из них имеет свои достижения, нивелирование эффекта обесценивания себя и своих достижений.

В результате в течение всего учебного года педагоги с помощью тренинговых мероприятий получили помощь и поддержку в периоды напряжения и повышенной нагрузки, смогли понять причины своего эмоционального и физического состояния, познакомились и потренировались в некоторых простых способах психологической самоподдержки.

Помимо этого, обогатился опыт коллективного «мы», упрочилась база межличностных отношений в педагогической группе.

Рефлексия по результатам проведения цикла тренинговых мероприятий показала удовлетворенность педагогов занятиями, новизну полученной информации, практическую пользу от использованных упражнений.

26.05.2023 г.

Педагог-психолог _____ Крючкова Н.В.

Заведующий МАДОУ д/с №26  Белогой И.А.

