

Тренинг для педагогов

«Профилактика синдрома эмоционального выгорания»

Цель тренинга: профилактика синдрома эмоционального выгорания; изменение коллективного настроения, посредством группового взаимодействия; сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы; сплочение коллектива, снятие эмоциональной усталости.

Приветствие

Здравствуйте, дорогие друзья! Очень приятно приветствовать вас в нашем зале, думаю, это взаимно. Предлагаю всем встать в круг.

1. Упражнение «Шар»

Все участники стоят в кругу.

Психолог: Сегодня на встрече мы с вами будем играть с воздушными шарами. Предлагаю начать вот с этого шара, – ведущий держит в руках один воздушный шар.

– Сейчас мы будем передавать его по кругу, но при одном условии: делать это можно, используя только локти (сжав шар локтями), помогать кистями нельзя. Итак, начали. Второй круг шар передается только ногами (сжав шар коленками).

Третий круг: шар передается с помощью головы (шар прижимается головой к плечу)».

2. Игра – разминка «Австралийский дождь»

Психолог: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

- В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь. (Клцание пальцами).
- Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
- А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
- Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
- Редкие капли падают на землю. (Клцание пальцами).
- Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
- Солнце! (Руки вверх).

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять это упражнение?
2. Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?
3. Ваши впечатления по проведенному упражнению?

2. Упражнение «Шарики»

Описание упражнения: Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Психологический смысл упражнения: Сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

3. Упражнение «Ковер сотрудничества и доброты».

Педагог-психолог просит участников встать в круг на расстоянии вытянутых рук.

Звучит релаксационная музыка

Известно, что давным – давно на свете жил мудрец. Однажды он отправился в путь. Мудрец обошел всю Землю и удивился, насколько разными были эти люди, их характеры, привычки, желания и стремления.

«Как непросто людям уживаться друг с другом, - подумал мудрец, - что бы такого предпринять, чтобы облегчить им жизнь?» И задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их чудесной нитью.

Ведущий берет клубок ниток, продолжая рассказывать историю, обходя каждого участника игры, вкладывая ему в руки нить.

Воистину нить эта была уникальная. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательнее относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. У них появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого они считают близкими и друзьями, соратниками и партнерами.

Около последнего участника, стоящего в кругу, педагог-психолог отрезает нить от мотка и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.

Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если **каждый потянет ее на себя**. Она натянется и врежется в руки. Такие **отношения** некоторые называют **«натянутыми»**...

А если кто-то **потянет нить на себя**, а другой не станет этого делать... Что будет? Давайте попробуем. Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: **«Он тянет одеяло на себя»**.

Некоторые люди предпочитают **повесить** эту нить **себе на шею**. Хотите попробовать? Те, кто сейчас сделали это, наверняка ощутили, как больно нить **режет шею**. Про такие ситуации люди говорят: **«Посадил себе на шею»**.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех окажется наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела. Именно так мудрецы ощущают взаимосвязь друг с другом.

Педагог-психолог берет в руки моток пряжи (желательно золотистого цвета).

Педагог-психолог. Сегодня мы сможем соткать общий чудесный ковер сотрудничества и добра. Намотав нить на палец, мы будем передавать моток другому. Передавая моток, нужно сказать доброе слово. Это может быть комплимент, пожелание, выражение добрых чувств.

Передавать моток можно кому угодно – и тем, кто стоит напротив, и тем, кто рядом, и тем, кто стоит через несколько человек.

Посмотрите, какой красивый ковер у нас получился! Между нами протянулись нити. Достаточно нам пошевелить пальцами, как мы можем быть услышаны. Мудрецы называют это **ЧУТКОСТЬЮ**. Давайте сохраним это ощущение.

Теперь мы аккуратно опустим ковер на пол, и снимем с пальцев.

Сейчас, когда ковер лежит на полу, можно походить по нему. Наполниться добрыми пожеланиями и отношениями.

Участники встают в круг.

Педагог-психолог. Каждый из нас в своей жизни тклет вместе с другими людьми невидимые ковры. Хотелось бы, чтобы в тех нитях, которыми вы связаны, было как можно меньше узелков, символизирующих ссору, а узоры в ковре ваших взаимоотношений были красивыми и гармоничными.

4. «Подари тепло другу»

Психолог. Друзья, предлагаю вам подарить своё тепло друг другу. Для этого разотрите ладони, чтобы они стали горячими. Возьмитесь за руки, закройте глаза и, начиная с меня, будем передавать своё тепло лёгким нажатием ладони по кругу. Тот, кто получил тепло, передает его следующему.

- Все получили тепло?

А теперь предлагаю все устроиться поудобнее, принять расслабленную позу, закрыть глаза и послушать музыку.

5. Упражнение «Водопад» (релаксация).

Цель: снятие напряжения и усталости у педагогов.

Материалы: аудиозапись с релаксационной музыкой.

Участникам тренинга предлагается удобнее устроиться, принять расслабленную позу и закрыть глаза и послушать музыку.

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет, струится по вашей голове.

Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу. по шее. Белый свет течет по вашим плечам. Нежный свет помогает им стать мягкими и расслабленными, течет дальше по груди, по животу. Пусть свет гладит ваши руки, пальчики. Свет течет по ногам, вы чувствуете, как тело становится мягче, вы расслабляетесь.

Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, с каждым вдохом всё сильнее расслабляетесь.

Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергии. (Пауза 2 минуты.)

Теперь настало время, чтобы вы снова ощутили себя и окружающий вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет ваше сознание становится все более и более ясным. а тело все более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, но не раньше, откройте глаза. Открыв глаза, вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать.

Начинаем:

1. Вы начинаете пробуждаться.
2. Вы медленно пробуждаетесь.
3. Появляется ощущение бодрости.
4. Хочется потянуться.
5. Ощущение бодрости и свежести становится все сильнее.
6. Напрягите кисти.
7. Напрягите ступни.
8. Потянитесь.
9. Хочется открыть глаза, веки легкие, в теле бодрость и свежесть.
10. Открыли глаза! Вы пробудились! Ваше сознание ясное, ваше тело легкое и отдохнувшее!
11. Потянитесь, и тихонько поднимайтесь.

Проходите на свои места.

6. Упражнение «Аплодисменты»

Психолог. Мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

До новых встреч!

Анкета обратной связи

Название тренинга : «Профилактика синдрома эмоционального выгорания»

Уважаемый участник!

Нам необходимо ваше мнение по итогам проведенного тренинга. Заполните, пожалуйста, максимально подробно эту анкету.

1. Степень включённости в тренинг (обведите)
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Что мешало быть включённым в тренинг?

3. Ваши мысли после этого тренинга о себе, о группе

-
-
-
-
4. Интересно ли вам было на тренинге?
- Да
 - Нет
6. Комфортно ли вы себя чувствовали на тренинге?
- Да
 - Нет
7. Тренинг для вас прошёл по времени незаметно?
- Да
 - Нет
8. Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и др.)

Спасибо за искренность ваших ответов!