# Тренинг для педагогов

**«Профилактика профессионального**

**выгорания»**



**Время проведения: два дня.**

**Цель**:

* Знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками
* Определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии.
* Анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.
* Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов проф.деятельности, направлений роста.
* Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.

**Материалы и оборудование**:

* Маркерная доска или ватманы для записи собранной информации
* Маркеры, фломастеры, цветные карандаши
* Бумага А4 (белая и тонированная)
* Таблицы «Поле самодиагностики»
* Кнопки, скотч, ножницы

******

***1 День***

**Содержание:**

1**. Введение. Актуальность проблемы**

2. **Упражнение «Баланс реальный и желательный»**

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение.

Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

3. **Упражнение «Я – дома, я – на работе»**

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:

-похожие черты,

-противоположные черты

-одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях

-отсутствие общих черт

-какой список было составлять легче; какой получился объемнее?

-каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.

***Комментарий:*** *эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.*

4. **Поле самодиагностики. Самодиагностика проявления признаков выгорания.**

Присутствующим предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашивается. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносится.

5. **Три стадии нарастания синдрома** (под запись).

6. **Мини-дискуссия по подгруппам «Что мешает вам получать удовлетворение от профессиональной деятельности?».**

Разделиться на подгруппы по 3-5 человек. Составить перечень барьеров, препятствующих получению удовлетворения от профессиональной деятельности

Представить их для записи на доске, разделяя на организационные и индивидуальные.

7. **Упражнение «Изображение»**.

Для того, чтобы получить материал для анализа собственных источников негативных переживаний на работе (посмотреть на них «со стороны»), а также для последующего выявления ресурсов проф.деятельности, предлагается выбрать один из записанных на доске «барьеров» (наиболее актуальный, либо другой, если его нет в общем списке) и изобразить в виде рисунка, схемы, символа. Желающие могут поделиться впечатлениями, но основной анализ изображений состоится после следующего упражнения.

8**. Упражнение: «16 ассоциаций»** (упражнение из тренинга Шубиной Елены, члена ассоциации профессионального тренинга, используется с добавлениями.)

Горизонтальный лист формата А4 делится на 5 равных вертикальных колонок. В первой колонке записывается 16 ассоциаций на слова «моя работа». Во второй колонке пишутся ассоциации на слова из первой колонки, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое и т.д. Таким образом, во второй колонке получается уже восемь ассоциаций. В третьей колонке процедура повторяется, с тем лишь различием, что ассоциации находятся на пары из второй колонки, – в третьей колонке получаем 4 слова. Продолжаем до тех пор, пока в последней, пятой, колонке не останется только одна ассоциация. Ее также необходимо изобразить в виде схематического рисунка.

Теперь у каждого есть два изображения – рисунок помехи к удовлетворению от работы и образное ассоциативное представление о самой работе. Их необходимо сравнить, выделить общие и различные элементы, проанализировать с точки зрения наличия сильных и слабых черт, возможных направлений роста.

9. **Мини-дискуссия: «Для чего вы работаете?»**

10. **Упражнение: Три рисунка «Я работаю педагогом»**

начало трудового пути (или представления студента, если у специалиста совсем маленький опыт работы)

в настоящее время

через 5 лет

Присутствующие делятся в первую очередь собственными ощущениями от своих рисунков. Важно, чтобы они сами смогли увидеть возможные различия в содержании, разработанности, цветовой гамме изображенного.

11. **Эмоциональная регуляция**

естественная регуляция

саморегуляция

Задание: на доске составляем список способов регуляции состояния

12. **Психологическая поддержка и обратная связь.**

Каждому присутствующему дается лист тонированной бумаги А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать послания трем сидящим справа после него участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. На четвертой части листка формулируется впечатление от прошедшего занятия – это для тренера. Оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность. Листочки передаются адресатам.

13. **Притча.** Например «История-напутствие» из книги Носсрата Пезешкяна «Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия», стр.109-111.

Поле самодиагностики

Симптомы Степень выраженности, частота

1 2 3 4 5

Поведенческие Сопротивление выходу не работу

Частые опоздания

Откладывание деловых встреч

Уединение, нежелание видеть коллег

Нежелание видеть детей

Нежелание заполнять документацию

Формальное исполнение обязанностей

Аффективные Утрата чувства юмора

Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения

Повышенная раздражительность

Ощущение придирок со стороны других

Равнодушие

Бессилие, эмоциональное истощение

Подавленное настроение

Когнитивные Мысли о смене профессии, уходе с работы

Слабая концентрация внимания, рассеянность

Ригидность мышления, использование стереотипов

Сомнения в полезности работы

Разочарование профессией

Циничное отношение к клиентам, коллегам

Озабоченность собственными проблемами

Физиологические Нарушение сна (бессонница/ уход в сон)

Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание»)

Длительно текущие незначительные недуги

Восприимчивость к инфекционным заболеваниям

Усталость, быстрая физическая утомляемость

Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ

Обострение хронических заболеваний

******

******

***2 День***

**Разминка**

**Упражнение «Наши ожидания»**

Цель: выявление ожиданий участников. Корректировка запроса.

Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке)

Что Вы готовы вложить в тренинг? (Каждый участник записывает в правой части листа свой вклад в тренинг)

Участники по кругу зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.

То, что мы с Вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

«Что общего». Выбирается один из участников в качестве водящего. Педагоги говорят вслух, что у них есть общего (в деталях одежды, в прическе, в характере) с данным человеком.

**2. Упражнения на сплочение группы, формирование доверия**

**Упражнение «Порядковый счет»**

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит «один» и смотри на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого.

**Упражнение «Путанка»**

Ведущий ставит рядом 2-3 стула и предлагает участникам всем сесть на них по его команде. Когда все сели (можно садится на колени друг другу) предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Когда все руки, осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук, встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться. В результате получится один или два круга, либо цепочка.

**Основная часть**

**Упражнение «Стратегии самопомощи»**

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Первый список может выглядеть так:

играю со своими детьми

читаю, лежа на диване

работаю в саду

Второй список может выглядеть так:

играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и радость

работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы

встречаюсь с друзьями, стараясь оценить роскошь человеческого общения и т.д.

встречаюсь с друзьями

смотрю телевизор

Упражнение «Промежуточная рефлексия» (авторское упражнение)

Представьте себя каким-нибудь предметом в зависимости от того настроения, в котором вы находитесь в данный момент. Закрасьте его в любой цвет. Опишите, настроение этого предмета.

Участники по кругу описывают свои предметы.

**Упражнение «Белое облако»**

«Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него, и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе».

**Упражнение «Чувство»**

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

**Вопросы для обсуждения:**

Воспринимали ли вас адекватно?

Почему возникали затруднения в определении чувства?

Расскажите о своих впечатлениях.

Упражнение «Список эмоций»

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

**Усложнение:** Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию — все ее показывают.

Вопросы для обсуждения:

Какое слово было труднее всего показать?

У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? Почему?

Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (Привести пример.)

 **Заключительная часть**

**Упражнение «Улыбка»**

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

**Упражнение «Моечная машина»**

Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Чему Я научился»

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

**Рефлексия «Мне сегодня...»**

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания?

**Подведение итогов занятия**