***Мини-тренинг с педагогами по здоровьесбережению***

***«Мои ресурсы и обязанности»***

***Цель:*** установить контакт с педагогами и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способствующие снижению симптомов эмоционального выгорания.

1. ***Приветствие и принятие правил работы в группе***

Ведущий зачитывает правила, группа обсуждает каждое.

1. ***Упражнения на «разогрев» и групповое сплочение***

Упражнение «Встаньте все …(по цвету волос, по росту, по цвету глаз и т.д.)

1. ***Упражнение «Части моего Я»***

 -Наше Я – одна из самых больших загадок. Иногда это Я обладает большим здравым смыслом, иногда в нем звучит голос обиды, иногда - проявление собственного самолюбия, иногда – это голос озарения и творческой фантазии. А бывает – это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые же действия мы совершаем вопреки своей воле.

 Наше «Я» - это наше тело, наши мысли, чувства, ощущения, отношения, наша духовность. Мы существуем в определенном пространстве, питаемся определенной пищей. Каждая часть нашего «Я» играет свою роль, но все они взаимодействуют друг с другом, создавая магический узор этого «Я». Живем ли мы полноценной жизнью? Прислушиваемся ли мы к своему организму? Своим ощущениям? Даем ли мы волю нашим чувствам и интеллекту? Довольны ли мы своими отношениями с окружающими?

 Подумав над этими вопросами, прислушавшись к каждому «Я», спросите себя о его самочувствии и нарисуйте условный узор вашего «Я»:

1. Нарисуйте узор «Я»
2. Прислушайтесь к каждому своему «Я»
3. Спросите его о самочувствии, роли и месте в этом условном узоре
4. Окрасьте в желательный для вас цвет
5. Задумайтесь над своим «Я», чувствами, которые он вызывает

*Обсуждение…*

1. ***Упражнение «Мои обязанности и мои ресурсы»***

 Каждый человек имеет множество ***обязанностей****,* на которые на которые затрачивается огромное количество *энергии*, времени, сил, которые требуют восстановления.

 ***Ресурсы*** – это, то за счет чего человек восстанавливает свои силы, нормализует состояние (физическое, эмоциональное, психологическое). Мы предлагаем выполнить следующее упражнение.

 Нарисуйте дерево. Его ***корни*** – это ресурсы, то за счет чего вы восстанавливаете силы. Каждый корень (ресурс) необходимо подписать. ***Толщина корня*** – значимость, важность для вас этого ресурса. ***Веточки*** дерева – это обязанности. Каждую ветку тоже нужно подписать, учитывая, что толщина ветки – насколько много силы затрачивается на выполнение этого. Чем толще, тем больше необходимо сил.

 *Обсуждение…*

1. ***Упражнение «Релаксация»***

Под спокойную музыку учимся расслабляться, «здесь и сейчас».

 *Обсуждение…*

1. ***Упражнение «Маяк»***

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скале.

Ваши стены толстые, прочные, даже сильные ветра, постоянно дующие на острове, не могут вас покачнуть. Из окон верхнего этажа вы посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните об энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего света, являющегося символом безопасности.

 Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет.

 *Обсуждение…*

*(Это упражнение хорошо помогает, когда вы чувствуете себя беззащитными и покинутыми.)*

1. ***Упражнение «Уровень счастья»***

Сядьте удобно. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Спросите себя, каков ваш уровень счастья сейчас? Как обычно 100%? Если да – примите наши поздравления. Если нет – скажите, что вам мешает его иметь?

Вы тревожитесь о будущем?

Вас беспокоит что-то в прошлом?

Вы сравниваете себя с кем-то?

Вы чувствуете, что вас кто-то обидел?

Вы хотите кому-то отомстить?

Вы чувствуете, что все бесполезно, безнадежно?

Если вы ответили утвердительно на какие-то из вопросов, составьте список того, за что вы благодарите судьбу в данный момент (все, что стоит благодарности). Каков ваш уровень счастья сейчас?

***А теперь несколько советов, которые вы должны обдумать.***

Для того чтобы быть здоровым и чувствовать полноту жизни, мы должны:

*- оказывать внимание своему телу, любить его, заботиться о нем, развивать его;*

*- развивать свой интеллект, обучаться новому, окружая себя тем, что стимулирует мыслительную деятельность: книгами, работой, общением, посещением специальных курсов;*

*- учиться управлять своими чувствами;*

*- развивать наши ощущения, научиться тому, как заботиться об органах чувств, использовать их как дорогу жизни, соединяющую наш внутренний и внешний мир;*

*- научиться гармонично решать всевозможные проблемы;*

*- изучить наши физические потребности и научиться их удовлетворять;*

*- создать себе комфортное пространство из звуков, цвета, тепла и воздуха, чтобы чувствовать себя в нем уютно;*

*- развивать в себе способность чувствовать биение пульса жизни, полностью раскрываться и проявлять себя.*

***Заключение***

*ДЕКЛАРАЦИЯ САМОЦЕННОСТИ*

 *Я – это я. Такой, как я, никогда не было и никогда не будет. Есть люди, чем-то похожие на меня, но в точности такой, как я, нет. Мне принадлежит мое тело и все, что оно делает. Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий, нежный или резкий. Мне принадлежит мой рот и все слова, которые он говорит: добрые или несправедливые. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они могут увидеть. Это все принадлежит мне, потому что я одна выбрала это. И поскольку я выбрала это – это истинно. Это есть. Это – достаточное основание для того, чтобы полюбить себя и заинтересоваться собой.*

 *Теперь, когда я подружилась с собой, я могу набраться терпения и мужества, чтобы узнавать себя все лучше и глубже. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает мое недоумение. Но теперь, когда я не боюсь посмотреть в себя, я смогу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилось все больше и больше. Я могу видеть, слышать, думать, действовать. Значит, во мне есть все, чтобы жить. Чтобы вносить гармонию в мир людей и вещей вокруг меня. Я – это я, и Я – это здорово!*

***Получение обратной связи***