***Тренинг для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания»***

Тренинг проводится в течение двух с половиной часов с группой наполняемостью 10-

15 человек в довольно просторном помещении. Форма проведения тренинга – круг,

возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнение в подгруппах.

**Цели: Профилактика психологического здоровья педагогов.**

**Ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.**

**Задачи:**

**1. Снижение уровня эмоционального выгорания учителей.**

**2. Планирование посредством «мозгового штурма» мероприятий по профилактике**

**эмоционального выгорания.**

**3. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.**

Тренинг состоит из трёх частей. Первая (вводная) направлена на создание атмосферы

доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга. Вторая

(основная) направлена на поиск возможностей и мероприятий в работе педколлектива

для снижения эмоционального напряжения. Третья (заключительная) – на знакомство с

методами быстрого снятия эмоционального и физического напряжения, дыхательной и

звуковой гимнастики.

План тренинга:

1. Приветствие.

2. Упражнение «Приветствие».

3. Ожидания и опасения.

4. Упражнение «Метафорический образ моего настроения».

5. «Мозговой штурм»: Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?

I. Этап генерации идей.

II. Этап анализа идей.

III. Этап поиска возможностей реализации.

IV. Завершающий этап.

10. Рефлексия.

**Содержание тренинга:**

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в зал, садятся в круг. Пока

собираются все участники, на проекторе идёт слайд-шоу картин «Фэнтэзи-Dali».2

1. Приветствие Я рада, что в каникулярное время мы можем встретиться, немного

расслабиться, отдохнуть, поиграть и самое главное, что-то сделать с целью

профилактики эмоционального выгорания**.**

**2.** **Психогимнастическое упражнение «Приветствие»**.

**Упражнение “Карусель общения”**

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

“Я люблю…”

“Меня радует…”

“Мне грустно когда…”

“Я сержусь, когда… ”

“Я горжусь собой, когда…”

Цель упр.: Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение,

создание группового доверия и принятия, интенсификация межличностного общения

занимающихся.

Задание: И для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас

мы все встанем и поздороваемся. Здороваться будем по-разному, кто как хочет.

Придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все потом его повторим .

Анализ: какое приветствие вам больше всего понравилось, что почувствовали?

Это упражнение из теории “поглаживаний” Эрика Берна. Слово “поглаживание”

отражает детскую потребность в прикосновениях. Берн заметил, что став взрослыми,

люди по-прежнему стремятся прикасаться друг к другу, словно подтверждая свое

физическое существование. Но выйдя из детского возраста, люди попадают в общество,

где физические контакты строго ограничены, поэтому приходится довольствоваться

замещением этой потребности другими формами «поглаживания». Улыбка, короткий

разговор или комплимент – все это знаки того, что вас заметили, и это доставляет нам

радость [3].

3**. Ожидания и опасения.**

Цель: Выявление ожиданий участников тренинга. Корректировка запроса.

Собираясь на сегодняшний тренинг вы, может быть, задавались вопросом: «Что будет?

Как всё будет?» У Вас есть свои ожидания, возможно, и опасения. Будет логично, если

мы сейчас проговорим эти ОЖИДАНИЯ и ОПАСЕНИЯ. Постарайтесь коротко

сформулировать Ваши личные ожидания и опасения, а мы запишем их, чтобы потом

озвучить, что сможем сделать сегодня, что спланируем к следующей встрече, к чему

нужно быть особенно внимательными.

Подумайте ещё, что готовы Вы вложить в тренинг?

Участники по кругу проговаривают свои ожидания от тренинга и вклад.

Коррекция запросов.

Многое также будет зависеть от Вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами

будет возможность проанализировать свои ожидания.

4. **Упражнение «Метафорический образ моего настроени**я» (авторское

упражнение).

Сейчас я предлагаю Вам выйти из круга и прогуляться вокруг столов, где разложены

картинки с различные образами. Посмотрите эти картинки, подумайте, какая картинка

могла бы охарактеризовать Ваше настроение. Может быть, одна или две картинки

привлекут Вас своей внутренней метафорой. 39(цвет настроения)

Звучит спокойная музыка. Участники выбирают понравившиеся картинки и

возвращаются в круг. Предлагается участникам показать выбранную картинку и

рассказать свои ассоциации с ней и своим настроение.

Обсуждение: Как вы себя чувствуете? Что дало вам это упражнение?

С точки зрения нейрофизиологии, выполняя это упражнение, мы больше задействовали

правую гемисферу нашего головного мозга, отвечающую за абстрактные,

метафоричные понятия. И это дало некоторым возможность переключиться,

посмотреть на свою ситуацию со стороны.

5. **«Мозговой штурм»**: Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать? [4]

Упражнение подразумевает активную позицию занимающихся, поэтому полученные в

подобных играх знания и умения личностны и легко актуализируются в деятельности.

Цель упражнения: Повысить мотивацию и степень эмоциональной включенности в

тренинг. Сформулировать перечень мероприятий, снижающий эмоциональную

напряженность. Результаты «мозгового штурма» запланировать с работу по

профилактике эмоционального выгорания.

Для начала, дадим определение, что такое «Синдром эмоционального выгорания».

«Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической

защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их

энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [6].

С ссылкой на Е. Малера Н.А. Аминов приводит перечень основных и факультативных

признаков этого синдрома:

1) истощение, усталость; 2) психосоматические

осложнения; 3) бессонница; 4) негативные установки по отношению к клиентам;

5) негативные установки по отношению к своей работе; 6) пренебрежение исполнением

своих обязанностей; 7) увеличение приема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь,

лекарства); 8) уменьшение аппетита или переедание; 9) негативная самооценка; 10)

усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности);

11) усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);

12) чувство вины. Н.А. Аминов подчеркивает, что последний симптом свойственен только

людям, профессионально, интенсивно взаимодействующим с другими людьми [1].

**I. Этап генерации идей.** «Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?»

Участники разбиваются на несколько команд (по 5-6 человек в каждой). Команды

Получают карточки. Именно на них будут записываться новые

идеи .

Ведущий информирует об обязательных правилах этого этапа:

Принимаются и записываются абсолютно все выдвигаемые идеи. Это нужно для

того, чтобы не мешать свободному полёту творческой мысли.

.

Вы очень плодотворно поработали, а сейчас отдохнём и поиграем.

**6. Упражнение “Клубок”**

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает

закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получиться

«спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно

предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

7. «**Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического**

**напряжения» [9]**

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие

излишнего напряжения.

Я предлагаю Вам сейчас заняться «Методом быстрого снятия сильного эмоционального

и физического напряжения»

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и

расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения

является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним

расслабления

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения

приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Муха»,

«Лимон», «Сосулька».

**Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза

закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то

на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать

назойливое насекомое.

**Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова

опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит

лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что

«выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, 6

что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и

запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками.

Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы —

сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею,

корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе

Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете

медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса,

ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до

достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение

ещё раз.

**Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание.

Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут

дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь

этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности

улетучиваются.

**Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния.**

**Мозговой штурм “Способы саморегуляции в ситуации стресса”**

*Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.*

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос:

* Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

**Дыхательная гимнастика**

***1. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом***

**Упражнение “Отдых”**

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

**Упражнение “Передышка”**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

***2. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом***

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома - мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

**Упражнение “Замок”**

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении “замок”. Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**8. «Звуковая гимнастика»**

**Цель:** знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах

применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной.

Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим

звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

X — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы

хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает

кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные

вещества, снимающие боль [5]. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!7

Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные

считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь

плакать!

**Упражнение “Подчеркивание значимости”**

Упражнение выполняется в кругу с мячом. Участникам предлагается подумать и отыскать у своих коллег качества, вызывающие восхищение, уважение, симпатию. Обращение к своему коллеге начинается со слов: “Таня, мне в тебе нравится...” - и называется то личностное качество, которое было найдено. Таня, в свою очередь, должна назвать то чувство, которое возникло у нее в ответ на эти слова. Затем упражнение продолжает кто-либо другой из участников. И так до тех пор, пока каждый не выскажется.

***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 “Напряжение - расслабление”**

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

**Упражнение “Дождик”**

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

***Упражнение-размышление.***

- Уважаемые коллеги! Посмотрите на стены нашего кабинета. Наверное, у некоторых из вас по ходу нашего тренинга возникал вопрос: при чем здесь звезды?

Эти звезды были сделаны учащимися нашей школы. Почему именно звезда? Потому что педагог и ребенок – это необъемлемая часть образовательного процесса. И дети ассоциируют педагога, учителя в некоторой степени со звездой. Той звездой знаний, к которой они стремятся. Вот что они говорят… (зачитываются мысли учащихся о педагогах школы).

Со своей стороны я хочу прочитать небольшой текст. А вот о его значении задумайтесь, пожалуйста, вы сами.

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. И все люди, кто рождался под их светом зеленых лучей, становились очень добрыми.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно… белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала она. “А что ты даешь людям?”- спросили ее другие звезды. В ответ она задумалась….

- Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам “светиться” всегда и везде!

Возьмите свою звезжу и прочитайте, как вас характеризуют ваши ученики.(учителя снимают звёзды).

**Медитация**

*Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей;*Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутрипсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:

Одно из упражнений (по выбору) или все упражнения по группам проделываются 5-10 минут. После выполнения — обсуждение.

**Упражнение “Концентрация на счете”**

Инструкция преподавателя:

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

**Упражнение “Концентрация на нейтральном предмете”**

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

* Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
* Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
* Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
* В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

* Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?
* На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?
* От чего это зависит?
* Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

**Упражнение “Сосредоточение на эмоциях и настроении”**

Инструкция преподавателя: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

**Упражнение “Пожелание по кругу”**

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

**Рефлексия “Мне сегодня...”**

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

***Притча.***

Например «История-напутствие» из книги Носсрата Пезешкяна «Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия».

***История-напутствие***

В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, каза­лось, по бесконечной дороге. Он весь был обве­шан всякими предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обви­вал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной ве­ревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал напо­ловину гнилую тыкву. Со стонами он продви­гался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оп­лакивая свою горькую судьбу и жалуясь на му­чительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстре­чался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?» — спросил он. «Действительно, глупо, — ответил путник, — но я до сих пор их не замечал». Ска­зав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение. Вскоре ему повстре­чался другой крестьянин: «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тя­желые железные гири?» — поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внима­ние. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в при­дорожную канаву так, что она развалилась на части. И вновь почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем сильнее страдал. Крестья­нин, возвращавшийся с поля, с удивлением по­смотрел на путника: «О, усталый путник, поче­му ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там вдали так много песка. И зачем тебе такой большой бурдюк с водой — можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пу­ти!» — «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути». С этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние сол­нечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгор­бившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог. Свободный от обременявших его тяжестей он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти посто­ялый двор.

Мастерство и знания имеют свою цену

Вот эта притча. Она называется «Знание дорогого стоит».

«У крестьянина перестал работать трактор. Все попытки крестьянина и его соседей починить машину были напрасны. Наконец он позвал специалиста. Тот осмотрел трактор, попробовал, как действует стартер, поднял капот и все тщательно проверил. Затем взял молоток. Один раз ударил по мотору и привел его в действие. Мотор затарахтел, будто он и не был испорчен. Когда мастер подал крестьянину счет, тот, удивленно взглянул на него, возмутился: «Как, ты хочешь пятьдесят туманов только за один удар молотком!»  
  
«Дорогой друг,- сказал мастер, - за удар молотком я посчитал только один туман, а сорок девять туманов я должен взять с тебя за мои знания, благодаря которым я мог сделать этот удар.

10. Рефлексия

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, оправдались ли

ваши ожидания?

Подведение итогов занятия.

Каждый участник тренинга получит сегодня набор упражнений из книги Самоукиной

Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения.

Хорошего всем дня!

Памятка: "ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ" 

* НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
* НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
* НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
* НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
* Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
* Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Постарайтесь с сегодняшнего дня любить себя чуть больше, чем раньше.

* Устраивайте себе маленький праздник, когда вам плохо или одиноко.
* Если попали в трудную ситуацию, не впадайте в неподвижность: не лежите, не сидите у окна, двигайтесь и действуйте, пойте и смейтесь.

• Используйте группу поддержки: го­ворите о проблемах с родными, дру­зьями, коллегами по работе.

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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  |  |  |  |

**4. Таблица "Помоги себе сам"**

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Психологическая причина болезни** | **В каком органе проявляется болезнь** | **Повторяйте себе несколько раз в день** |
| Долгая неразрешенная эмоциональная проблема | Высокое давление | Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен |
| Самокритика, страх | Головная боль | Я люблю и одобряю себя |
| Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь | Желудок | Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого. |
| Черствость, отказ от радости | Сосуды | Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца. |
| Хроническое нытье | Печень | Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу. |

. **Упражнение " Источник" (слайд 8)**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода" (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

"Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия- вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется. "

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение , принимая душ.

Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге. (**слайд 9**)