**Тренинговое занятие по профилактике эмоционального выгорания педагогов**

Цель: профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Задачи:

способствовать снятию эмоционального напряжения;

обучить педагогов диафрагмально-релаксационному типу дыхания с помощью рук

ознакомить с психологическими приёмами саморегуляции;

Оборудование: цветные карточки Люшера, бейджики, фломастеры, мишень-гримаса, листочки, мячик, буклеты.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Начало занятия (приветствие, цели)

– Здравствуйте, рады Вас видеть! Сегодня наше мероприятие будет проходить в форме тренингового занятия, я попробую помочь Вам снять напряжение, преодолеть усталость, а также приятно и продуктивно пообщаемся.

1. Диагностика психоэмоционального состояния

– Выберете карточку, цвет которой соответствует вашему настроению. В конце занятия подведем итог выбора цвета.

2. Правила работы в группе

– Для эффективного общения, нам необходимо принять правила работы в группе.

1. Активность

2. «Я-высказывания»

3. Не давать оценок

4. Здесь и сейчас (все чувства переживаем здесь и сейчас)

5. Конфиденциальность

– Какие дополнения, изменения? – Принимаем? Стараемся соблюдать.

3. Упражнение «Здравствуйте»

– Рассчитайтесь на «первый-второй»! Первые номера образуют внутренний круг, вторые – внешний, становясь лицом друг к другу. Внутренний круг стоит на месте, а внешний – меняет партнёров, двигаясь по часовой стрелке, выполняя команды ведущего. «Поздоровайтесь рукопожатием! Перешли! Поздоровайтесь кулачками! Перешли! Ладошками! Перешли! Локтями, плечами, спинами, коленями, пятками, лбами, носами, хлопками, бёдрами и завершили рукопожатием».

4. "Что мне мешает"

Это упражнение каждый делает для себя, оно не будет демонстрироваться на группу. Ведущий просит нарисовать участников то, от чего они хотят избавиться, на рисунке может быть как что-то конкретное, так и абстрактный образ. На это дается время, после чего ведущий просит описать это словами (письменно). Затем участникам говорится, что они могут сделать со своим листочком всё что угодно, например, смять, разорвать, выбросить и. т. д. Обсуждение

5. Тестирование «Стресс, вес и прогресс»

–Предлагаем Вам ответить на вопросы теста, для того, чтобы выяснить на сколько Вы подвержены влиянию стрессов.

На каждый вопрос может быть дан один из следующих ответов:

Почти никогда – 1 балл

Редко – 2 балла

Часто – 3 балла

Почти всегда – 4 балла

Рядом с вопросом проставьте баллы 1, 2, 3, 4.

Вопросы:

1. Меня легко раздражают мелочи.

2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.

3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.

4. Когда я сержусь, могу кого-нибудь обидеть..

5. Не переношу критику, выхожу из себя.

6. Если в транспорте меня кто-нибудь толкнет, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.

7. Все мое свободное время чем-нибудь заполняю.

8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.

9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.

10. Страдаю отсутствием аппетита.

11. Беспричинно бываю беспокоен.

12. По утрам чувствую себя плохо.

13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.

14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.

15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

16. У меня бывают боли в спине и в шее.

17. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу — покачиваю ногой.

18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что делаю.

19. Думаю, что лучше многих, но никто этого не признает.

20. Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется.

– Вот как психологи оценивают ваше состояние:

30 баллов и меньше: Вы живёте спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни отложного честолюбия, ни от чрезмерной скромности. Было бы неплохо обязательно проверить ответить с человеком, который хорошо вас знает. Люди с такой маленькой суммой баллов часто видят себя в розовом свете.

31-45 баллов: Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением. Страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (то есть у вас есть стремление чего-то достичь), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените свой образ жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46-60 баллов: Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других это постоянно держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьётесь, но вряд ли это доставит вам радость. Вроде как самое главное просочилось сквозь пальцы. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь добиваться всегда максимального результата, время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и более: Вы живёте, как водитель машины, который одновременно жмёт на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Вывод: результаты теста показали, что многие из Вас подвержены стрессам. Для того, чтобы Вы смогли справляться со стрессовыми ситуациями, мы предлагаем Вам методы, приёмы и упражнения для их преодоления.

6. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Участникам предлагается взять лист бумаги, скомкать его, представляя, что Вы избавляетесь от своих неприятностей и накопившихся негативных эмоций и бросить этот комок в мишень-гримасу.

7. Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию

– Диафрагмальное дыхание – это специальное дыхание животом, которое позволяет добиться того, что сердце, сосуды, дыхательная система работают без перегрузки и человек максимально расслабляется.

Практическая часть (технология диафрагмально-релаксационного дыхания)

Сядьте в кресло удобно, слегка откинувшись на спинку, мышцы спины, рук и ног должны быть расслаблены. Одну руку положите на живот, а другую – на грудь.

Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно.

На вдохе живот надувается. При вдохе нужно контролировать, чтобы рука, лежащая на животе, двигалась, а та, которая расположена на груди, оставалась в покое.

Выдох производится через рот, медленно, плавно, спокойно, через слегка сомкнутые губы, с полным мышечным расслаблением. Брюшная стенка на выдохе медленно втягивается, должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение.

С каждым выдохом необходимо расслабляться всё больше и больше. Выдох длится в два-четыре раза дольше, чем вдох.

8. Релаксационное упражнение «Горячий воздушный шар»

Включается спокойная музыка.

– Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу… Рассмотрим эту картину как можно подробнее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представьте, как верёвка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем. В последний раз взгляните на эту еле-еле заметную точку … и вновь переноситесь сюда в этот кабинет … откройте глаза … можете потянуться… встать.

9. Итоговая рефлексия

Мониторинг психоэмоционального состояния: выбор цвета в соответствии с настроением, самочувствием;

На память о нашей встрече мы подготовили для Вас буклеты с рекомендациями и советами по преодолению стресса.