Семинар для педагогов

«Способы саморегуляции как профилактика эмоционального выгорания»

1.Разогрев, освоение пространства.

Упражнение «Поменяйтесь местами…»

2.Словесная картинка «Как начинает урок учитель»

Анализ стереотипных методов начала урока, создающих риск эмоционального выгорания, как учителя так и учащихся.

3.Диалог «Что можно сделать для изменения ситуации?

Проработка в диалоге возможных вариантов проведения урока, снижающих эмоциональную нагрузку учителя. Использование

- активных методов обучения,

-делегирование части обязанностей учителя на уроке детям,

-экспресс диагностика состояния класса и соответствующее перестраивание структуры урока при необходимости.

3.Психотехники

- самонастрой («Заливание солнечным светом»),

- визуализация «Доброжелательные дети».

4.Упражнения «Дирижер»

«Фотоаппарат»

5.Упражнение «Зеркало».

Рисунок аффирмация «Я всегда..» Вербализация группой позитивного утверждения каждого участника.

6.Поиск ресурсов.

- Что можно сделать после урока? (техники «Спустить энергию», «Душ», «Отпускаю», техники дыхания)

- «Что помогает нам поддержать себя на работе, дома, личностно?» Работа со стикерами. Участники пишут на стикерах и приклеивают на общий лист.

6.Шеринг.