## Тренинг по профилактике эмоционального выгорания

## педагогов

****

**Подготовила и провела:**

Никифоренко О.Г. – педагог-психолог

**ССППС**

**Октябрь 2021г.**

**Цель:** профилактика психологического здоровья сотрудников Себежского СУВУ.

**Задачи:**

* Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
* Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
* Улучшение психологического комфорта в коллективе.

**Материалы:** планшеты по количеству участников, листы А-4, ручки, салфетки,

мячик, ватман, фломастеры, цветные карандаши, восковые мелки, листы с

названиями для конкурса, воздушные шарики. Аудиозаписи с веселой музыкой для конкурса, ноутбук.

**Упражнение «Хэлло, бонжур, здоровеньки булы»**

Каждый из участников должен поприветствовать своих соседей справа и слева на каком-либо иностранном языке (good morning, guten Morgen, bonjour и др.). Для придания разминке большего темпа задание можно выполнять всем одновременно. Прежде чем произнести приветствие, нужно установить контакт глазами с соседом и улыбнуться ему. Как вариант: члены группы в свободном режиме бродят по

аудитории, здороваясь друг с другом за руку и произнося свое приветствие. Клаус Фопель предлагает тренеру заранее подготовиться к этому и запастись карточками с на-писанными на них приветствиями, чтобы участники могли вытянуть одну из

карточек и воспользоваться подсказкой. США, Великобритания: «Good morning»;

«Hi». Италия: «Воn giorno». Испания: «Buenos dias». Франция: «Bonjour». Эстония: «Теге». www.mlm24.ru 52 Литва: «Labas ritas». Израиль: «Shalom». Гавайи: «Aloha». Индия: «Namaste».

**Упражнение «Передай предмет»**

Эта веселая разминка хорошо подходит для начала нового дня тренинга. С

одной стороны, она вызывает много положительных эмоций, а с другой — помогает настроиться на групповую работу, повышает концентрацию внимания. Кроме того, она дает участникам возможность проявить креативность и нестандартность своего мышления. Участники должны по кругу передавать какой-либо предмет, например маркер или мячик. Но способ передачи каждый раз, для каждого участника должен быть новым. Если предмет падает, то игра начинается заново.

**Упражнение «Хвост дракона»**

Эту веселую подвижную разминку можно проводить после обеда или после теоретического блока, когда группа устала от долгого сидения на одном месте. Все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека. Тренер просит представить, что сейчас вся группа превратится в большого

голодного дракона, настолько голодного, что он будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале, — это голова дракона; участник,

замыкающий цепочку, — хвост дракона. По команде ведущего «голова» дракона должна попытаться поймать «хвост», а задача «хвоста» — убежать от нее. Игроки должны достаточно крепко держать друг друга за плечи, так, чтобы при движении дракон не рассыпался. Если «голове» удается схватить хвост, то пойманный

участник становится «головой», а тот, кто стоял перед ним, — новым «хвостом».

Возможен и другой вариант: участник-хвост, когда его ловит «голова», выбывает из игры. В этом случае дракон по ходу игры становится все меньше и меньше, и соответственно, участникам, играющим роль хвоста, все труднее убежать от

«головы».

**Упражнение «5+5»**  
**Цель:** развитие креативности, гибкости мышления

Выберите любое слово, это обязательно должно быть существительное.  
Теперь напишите 5 прилагательных, которые, по вашему мнению, ему больше всего подходят. Например, «носки» — черные, теплые, шерстяные, зимние, чистые.

Сделали? Теперь попробуйте написать еще 5 прилагательных, которые совсем не подходят. Вот, тут-то все и застопорились. Оказывается, сделать это очень трудно. Покопайтесь в различных сферах восприятия и найдите нужные слова.

**Упражнение «Шарики»**

**Необходимые материалы**: воздушные шары.

**Время**: 5 минут.

**Описание**: Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать

какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

**Обсуждение**: обмен впечатлениями.

**Упражнение «Возьми салфетки»**

Упражнение помогает участникам тренинга познакомиться, а так же создает в

группе веселую позитивную атмосферу.

**Необходимые материалы**: бумажные салфетки.

**Описание**: Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите,

пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться

и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

**Вариант**: Можно попросить участников поделиться фактами о себе, а информацией, так или иначе связанной с темой тренинга. Например, в тренинге продаж можно попросить их вспомнить о выгодах клиента, на которые ориентирован их продукт, в тренинге по эффективной работе в команде – о факторах, влияющих на командную работу и т.д.

**Упражнение «Что ты там делал?»**

Игра одинаково весело проходит и среди детей, и среди взрослых, так как

веселее случайных совпадений вопросов-ответов трудно что-то придумать.

**Пишем на табличках:** «Кабинет зубного врача», «Кабинет директора»,

«Туалет», «Баня», «Булочная», «Кинотеатр», «Почта», «Парк», «Зоопарк»,

«Театр», «Парикмахерская», «Подвал», «Стройка», «Детский сад»,

«Пенсионный фонд», «Необитаемый остров», «Фитнес клуб».

Игрок становится спиной к гостям, к его спине ведущий прикладывает

табличку с одной из этих надписей. Зрители знаюсь, о чем речь, а

«счастливчик» отвечает как попало. Игроков можно менять. Вот примерный

список вопросов (нельзя отвечать «да» или «нет»):

* Ты часто туда ходишь? (Каждую пятницу, три раза в неделю, редко,

но с удовольствием)

* Тебе нравится это место? (Бывает и лучше, еще точно не понимаю)
* С кем ты туда обычно ходишь?
* С кем из известных людей ты бы там хотел встретиться?
* Что ты туда обычно с собой берешь? Назови три предмета.
* Что ты там обычно делаешь?
* Почему именно это место ты выбрал?

**Упражнение «Два портрета»**

Группа делится на две команды. Каждому дается задание. Для первой команды: нарисовать уставшего, измученного педагога. Для второй команды: нарисовать веселого, полного сил и энергии педагога. Затем вывесить плакаты рядом.

Вопросы для обсуждения: кто вам больше нравится?

Довольны ли вы тем, что вы нарисовали?

Как помочь педагогу снова стать полным сил и энергии? Что для этого ему нужно сделать? (советы участников о том, что им помогает справиться с трудностями).

**Рефлексия занятия**

Участники делятся своими впечатлениями, пожеланиями.

**Используемая литература:**

1. <https://zoneg.ru/raznoe/kak-igrat-v-igru-chto-ty-tam-delal.html>
2. <https://trepsy.net/kommunikat/stat.php?stat=5716>
3. <https://www.psyoffice.ru/menu-13-p1.htm>
4. <https://trainingtechnology.ru/312-uprazhnenie-peredaj-predmet/>
5. <http://figym.kz/uploads/100razm.pdf>
6. <https://pandia.ru/text/80/138/14739.php>