МКДОУ Тогучинского района «Тогучинский детский сад№2»

**Тренинг**

**по профилактике эмоционального**

**выгорания педагогов**

Выступление подготовила:

педагог-психолога Моличенко Анна Олеговна

Тогучин, 2022

**Цель:** преодоления синдрома эмоционального выгорания, улучшение эмоционального состояния педагогов, придание уверенности в себе.

**Задачи:**

* Создать благоприятные условия для работы группы, способствующие профилактике синдрома профессионального выгорания.
* Дать возможность педагогам найти свой внутренний ресурс и поддержку в любой жизненной ситуации.
* Способствовать оптимизации самооценки педагогов, снять эмоциональное напряжение.

**Формат проведения:** очный

**Длительность мероприятия:** 30 мин.

**Оборудование:** МАК «Дерево как образ человека», МАК «Расправляя крылья».

**Ход тренинга.**

1. **Вступительное слово педагога-психолога.**

Здравствуйте уважаемые коллеги! Сегодня у нас тренинг, который будет посвящён теме эмоционального выгорания педагогов. Начать мне хотелось бы с небольшого упражнения на отреагирование нашего актуального состояния.

1. **Упражнение «Карта состояния»**

**Цель:** отреагирование актуального состояния.

**Оборудование:** МАК «Дерево как образ человека»

**Описание:** психолог предлагает педагогам выбрать карту, которая будет отражать их внутреннее эмоциональное состояние в данный момент. Затем педагоги представляют карту группе и рассказывают про неё.

1. **Упражнение «Беру и отдаю»**

**Цель:** самопознание; поиск внутреннего ресурса в любой жизненной ситуации.

**Оборудование:** МАК «Расправляя крылья», МАК «Дерево как образ человека»

**Комментарий психолога перед выполнением упражнения:** Один из важных факторов эмоционального выгорания и других негативных состояний, связанных с недостатком ресурса, - нарушение баланса «брать-отдавать». Казалось бы, недостаток ресурса является следствием переноса в сторону «отдавать»: «Всё раздал и остался ни с чем». Внутри человека образуется дефицит энергии. Но нередки и обратные ситуации. Человек не реализует себя, не делает того, к чему предрасположен и что хотел бы делать. Тогда внутри человека образуется избыток энергии, и она начинает «портиться», как портится вода, когда становится стоячей. Это тоже может вызывать состояние усталости, апатии, недовольства и т.п. Причина, может быть, в каких-то сугубо внутренних, установочных барьерах («не умею», «боюсь», «не по возрасту» и т.п.). А может быть и в тех, что касаются внешней среды и того, как человек её реализует («связан обстоятельствами», «не могу найти времени» и т.п.).

**Описание:** психолог предлагает педагогам из колоды МАК «Дерево как образ человека» 1-2 карты, которые ассоциируются у него с состоянием усталости и недостатка сил. Далее участникам предлагается рассказать про свою усталость, описать её и по желанию можно привести примеры из жизни, когда это усталость у них появляется. После этого участникам предлагается выбрать 1-2 карты из колоды МАК «Расправляя крылья», которая ассоциировалась бы с тем, что помогает справляться с этой усталостью и перевести параллель с метафорического поля в реальность.

**Примечание:**

* *Это упражнение можно выполнять, разбив педагогов на пары. Тогда они в паре сначала рассказывают друг другу о своей усталости, а потом делятся, тем, что им помогает справляться с усталостью.*
* *Также это упражнение можно провести с использованием метода арт-терапии. Тогда педагоги сначала рисуют свою усталость и рассказываю о ней в кругу, а затем выбирают карту из колоды МАК «Расправляя крылья», которая ассоциировалась бы с тем, что помогает справляться с этой усталостью и перевести параллель с метафорического поля в реальность.*
1. **Упражнение «Я спросил у ясеня»**

**Цель:** поиск личностного потенциала, энергетического ресурса.

**Оборудование:** МАК «Дерево как образ человека»

**Описание:** психолог предлагает педагогам взять по одной, карте с изображением дерева, символизирующая какую-то важную способность, которую он хотел бы иметь для решения сложных ситуаций в жизни (например: виноградная лоза – способность найти опору в любой ситуации, бамбук – быстрый рост и т.д.). После этого каждый участник рассказывает про свою способность, которой он хотел бы обладать.

1. **Заключительные слова педагога-психолога**

 В заключение мне хочется пожелать вам, чтобы эти способности появились в вашей жизни. На этом у меня всё. Спасибо вам за внимание и вашу активность.