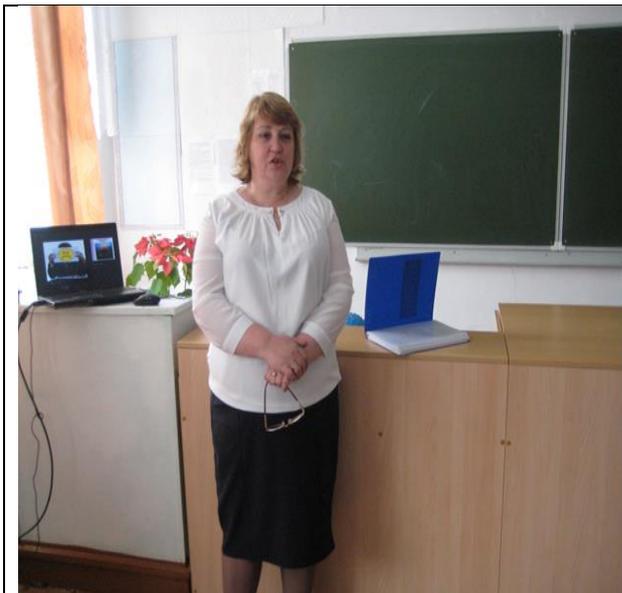


Тема « Необычный пед.совет»





Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов»,

Цель: Сохранение психического здоровья педагогов в образовательной среде.

Задачи: Знакомство с понятием профессиональное «выгорание», с его характеристиками. Анализ проявления признаков «выгорания», выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью. Создание условий способствующих профилактике синдрома профессионального «выгорания». Дать представление об основных понятиях и

функциях саморегуляции. Снятие эмоционального напряжения освоением способов саморегуляции эмоционального состояния.

1. Упражнение «КАРУСЕЛЬ ОБЩЕНИЯ» Цель: расслабление, создание веселой позитивной атмосферы Инструкция: Участники продолжают фразу, заданную ведущим.

“Я люблю...”, “Меня радует...”, “Мне грустно когда...”, “Я сержусь, когда...”, “Я горжусь собой, когда...”

#### УПРАЖНЕНИЕ « 10 ШАГОВ К УСПЕХУ»

каждый шаг будите делать по моему Сиглану, шаги могут быть как в право, влево, назад или вперед, можете потрогать друг друга, но при этом не разговаривать. 3 шага и подумать ...

#### Упражнение » Источник»

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» 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.

#### **Упражнение «Зоопарк» (Легкая музыка)**

Цель: изучение расстановки приоритетов в профессиональной деятельности.

Упражнение лучше всего проводить в свободном помещении, где участники могли бы расслабиться. Необходимо, чтобы играла спокойная, расслабляющая музыка.

Проведение самомассажа.

И заключительным этапом тренинга предлагается провести упражнение на развитие воображения; читаю стихотворение, а педагоги изображают.

- Я люблю свою работу. Я приду сюда в субботу, И, конечно, в воскресенье. Здесь я встречу день рожденья, Новый год, 8 марта... Ночевать здесь буду завтра, Если я не заболею, Не сорвусь, не озверею... Здесь я встречу все рассветы, Все закаты и приветы. От работы дохнут кони! Ну а я....бессмертный пони.