

**Тренинг
«Профилактика
синдрома
эмоционального
выгорания в
профессиональной
деятельности»**

Педагог-психолог ВСОУ Египутькая
НОШ»

Фотшарова Анастасия Алексеевна

«СЭВ»

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)

— вид профессиональной деформации лиц, которые в ходе своей деятельности тесно общаются с людьми.



Другими словами, СЭВ — это реакция организма, возникающая в ответ на длительное воздействие рабочих стрессов.

Диагностика «СЭВ»

Экспресс оценка выгорания

Оценка результатов:

0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.

Профилактика СЭВ:

Цель тренинга: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Задачи тренинга:

- познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
- обучить способам психической саморегуляции;
- снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.



Тренинг состоит из трех

- Первая (вводная) **часть:** направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга;
- Вторая (основная) направлена на знакомство и освоение навыков эмоциональной саморегуляции;
- Третья (заключительная) - на формирование навыков позитивного самовосприятия и рефлексии.



Правила групповой работы:

1. Обращаться друг к другу по имени.
2. Принимать себя и других такими, какие они есть.
3. Быть искренним.
4. Избегать оценок друг друга.
5. Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.
6. Активное участие в происходящем.
7. Уважение говорящего.
8. Каждому члену группы - как минимум одно хорошее и доброе слово.
9. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
10. Общение по принципу «здесь и сейчас».
11. Отключение мобильных устройств.



I часть

1 упражнение «Поза Наполеона»

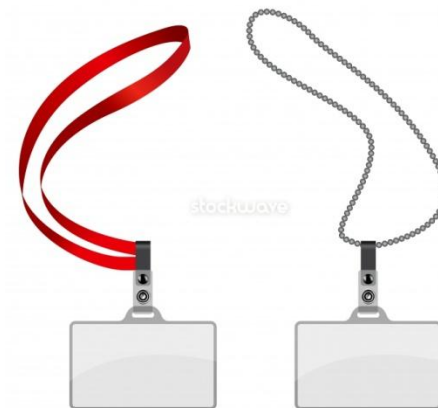
движения:

- руки скрещены на груди,
- руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями;
- руки сжаты в кулаки.



2 упражнение «Выбор имени»

Инструкция: «Подумайте и напишите пожалуйста себе игровое имя, напишите его и прикрепите к одежде. Все остальные члены группы - и ведущий тоже - в течение всего тренинга будут обращаться к вам ТОЛЬКО ПО ЭТОМУ ИМЕНИ».



3 упражнение “Единый ритм”

Участники группы один за другим, а потом все вместе в едином темпе исполняют определенный ритм, заданный ведущим.



РИТМЫ



ПРИТЧА
Стакан
С
ВОДОЙ



II часть

4 упражнение

Мозговой штурм “Способы саморегуляции в ситуации стресса”

Как Вы боретесь с негативными эмоциями?



Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

5 упражнение “Отдых”

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.



Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

6 упражнение “Замок”

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении “замок”. Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.



“Голосовая разрядка”

7 упражнение “Звуковая гимнастика”

Спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной.

Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропеваем следующие звуки:

А — *воздействует благотворно на весь организм;*

Е — *воздействует на щитовидную железу;*

И — *воздействует на мозг, глаза, нос, уши;*

О — *воздействует на сердце, легкие;*

У — *воздействует на органы, расположенные в области живота;*

Я — *воздействует на работу всего организма;*

М — *воздействует на работу всего организма;*

Х — *помогает очищению организма;*

ХА — *помогает повысить настроение.*



Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)

8 упражнение “Дождик”

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.



Телесно-ориентированная терапия: снятие излишнего напряжения

9 упражнение “Потянулись - сломались”

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция: Тянемся вверх, выше... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени...

Прислушайтесь к себе. Осталось где-нибудь напряжение?
Сбросили его!



Прием позитивной психотерапии

Упражнение 10 «Ловец блага»

Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.





Аутогенная тренировка (АТ)– это самовнушение в состоянии релаксации.

Упражнение 11

Инструкция: Сделайте глубокий вдох, спокойный выдох, закройте глаза. Дышите легко, спокойно, свободно.



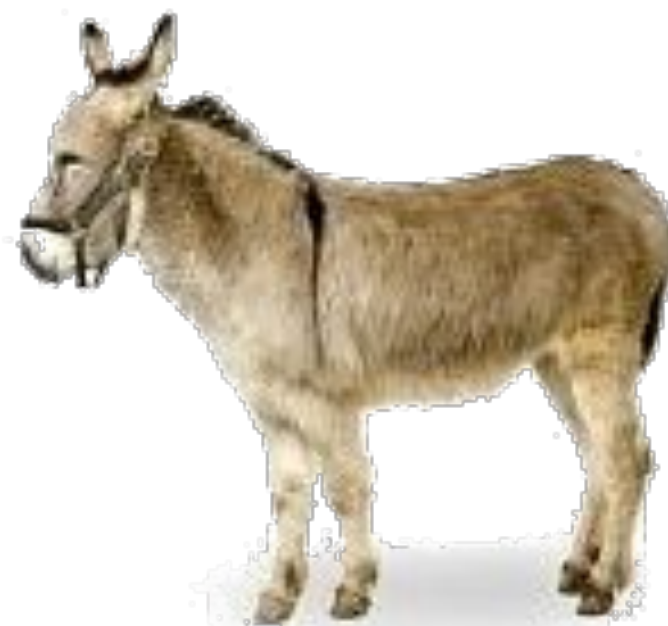
III часть

Упражнение 12 «Аплодисменты»

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.



Притча про осла и колодец.



«Шоколадотерапия»



Спасибо за внимание!

