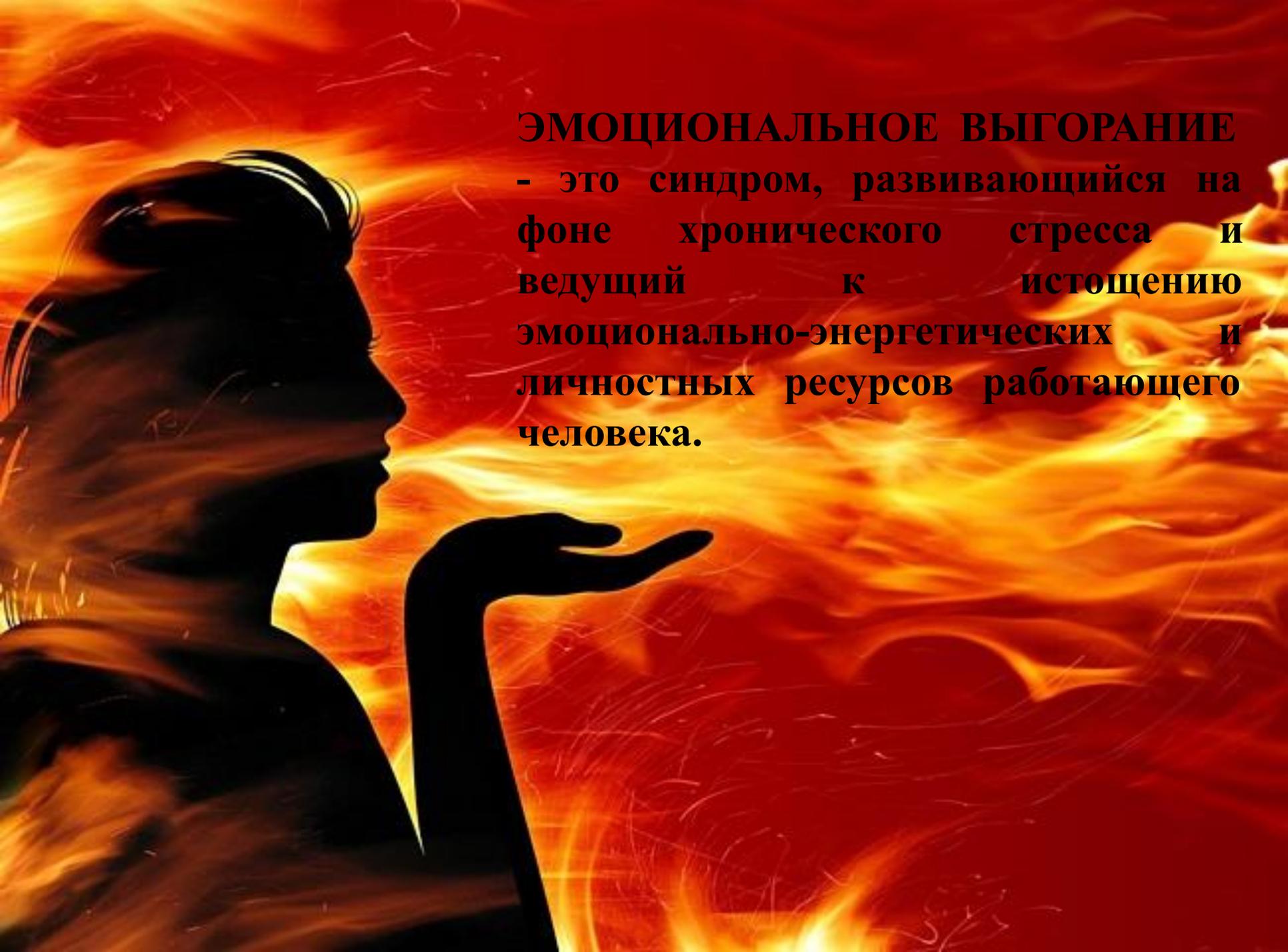


**Психологический тренинг для
педагогов
«Сохраним себя для себя»**

Педагог-психолог МБОУ «Холмовская СОШ»
Мацькайло И.В.

Трудись , не
перенапрягаясь . В работе
не ленись, но и не доводи
себя до истощения сил.
Восточная мудрость



The image features a dark silhouette of a woman's head and hand on the left side. She is shown in profile, facing right, with her hand held out palm up. The background is a vibrant, fiery scene of orange and red flames, suggesting intense heat and emotional distress. The text is overlaid on the right side of the image.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
- это синдром, развивающийся на
фоне хронического стресса и
ведущий к истощению
эмоционально-энергетических и
личностных ресурсов работающего
человека.



Цель тренинга:

Создать условия для
профилактики
эмоционального выгорания
и поддержки психического
здоровья педагогов

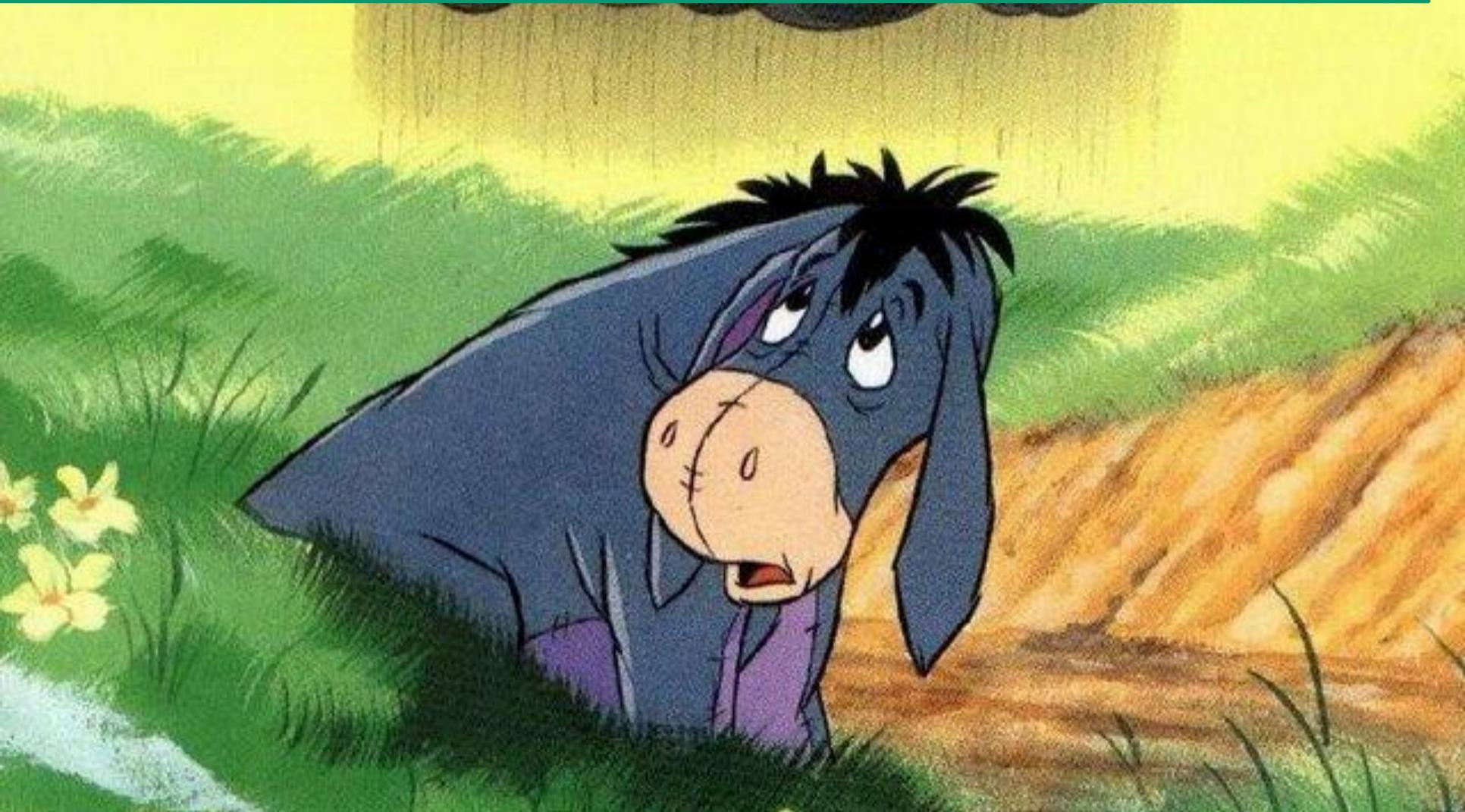
Задачи тренинга:

- Оптимизировать самооценку педагогов
- Снять эмоциональное напряжение
- Сформировать позитивное мышление

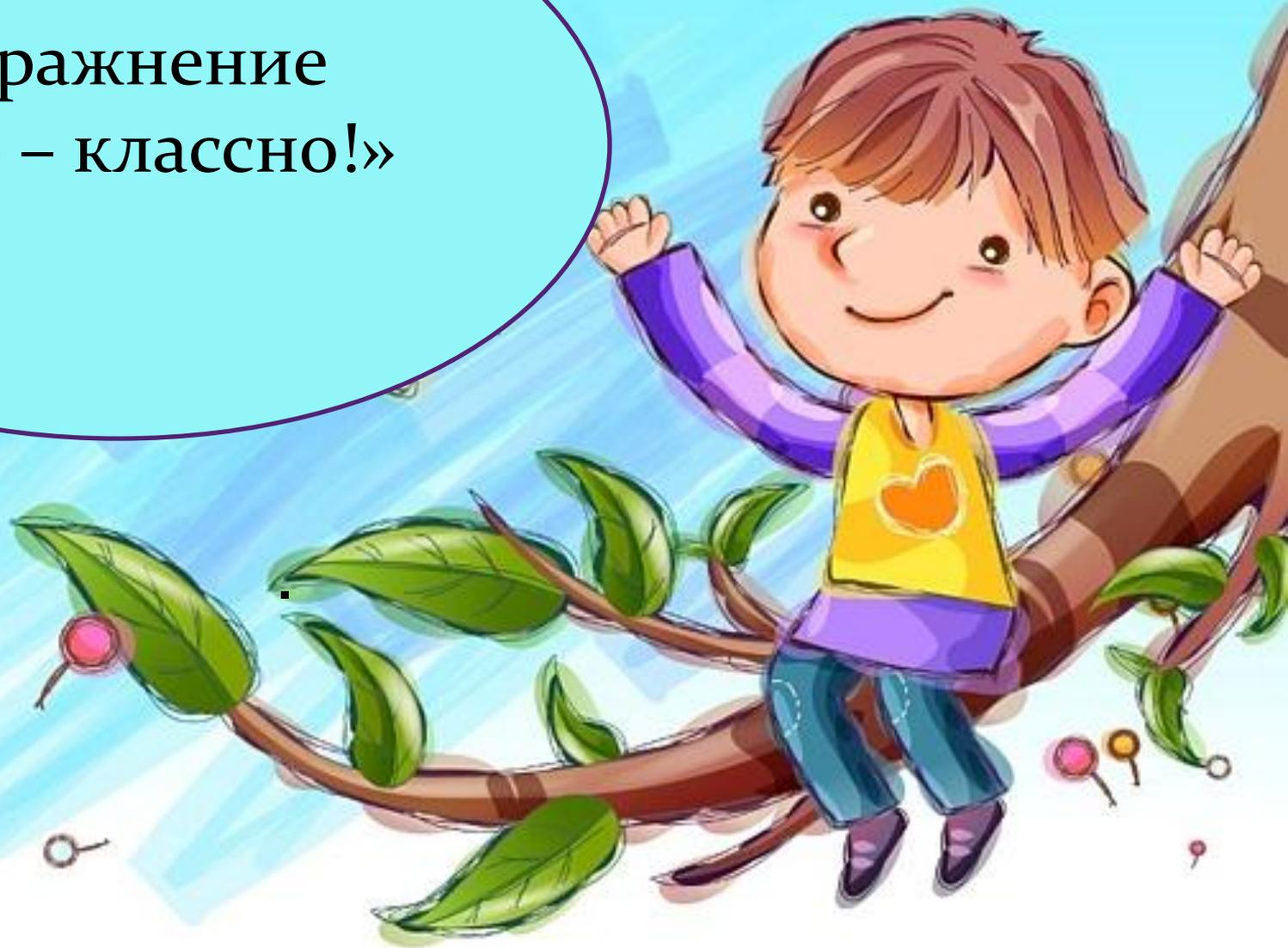


Знакомство. Упражнение «Моя аффирмация»

Необходимо прочитать карточки с позитивными утверждениями двумя разными интонациями.



Упражнение
«Это – классно!»



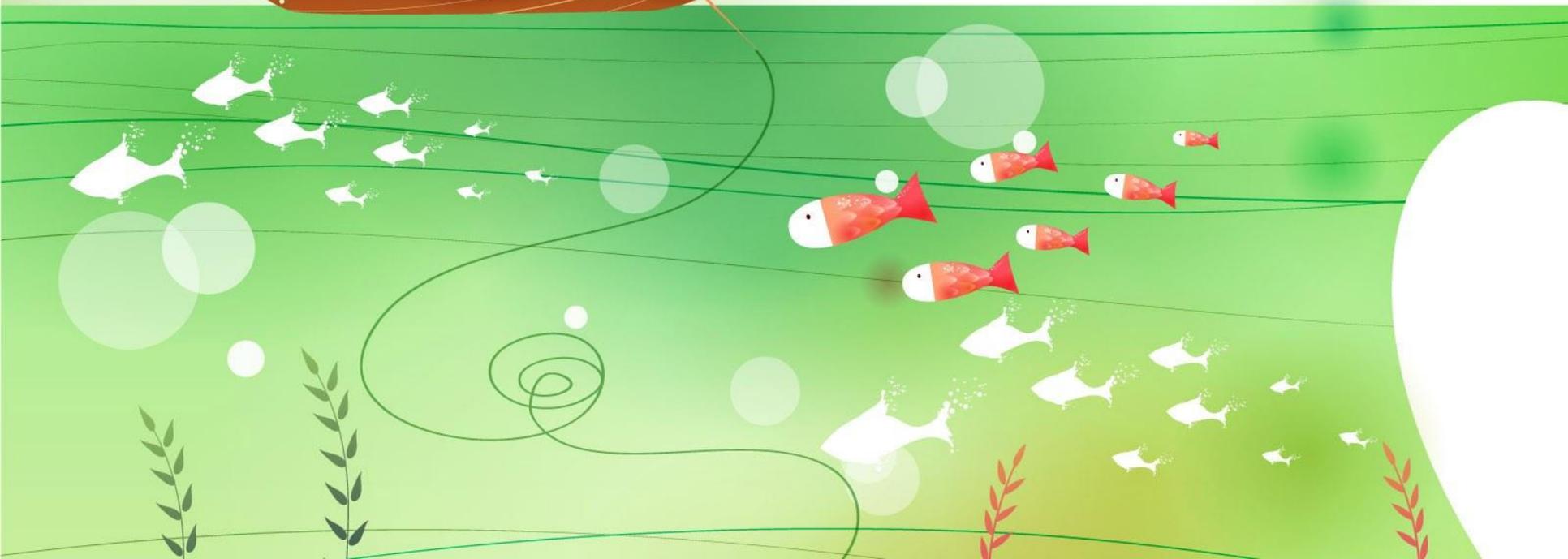
Упражнение «Ассоциации»

на выражение «эмоциональное
выгорание» высказать свою
ассоциацию.



Упражнение «Удовольствие»

На листе бумаги напишите 10 видов повседневной деятельности, проранжируйте их по степени удовольствия.



Упражнение

«Баланс реальный и желательный»

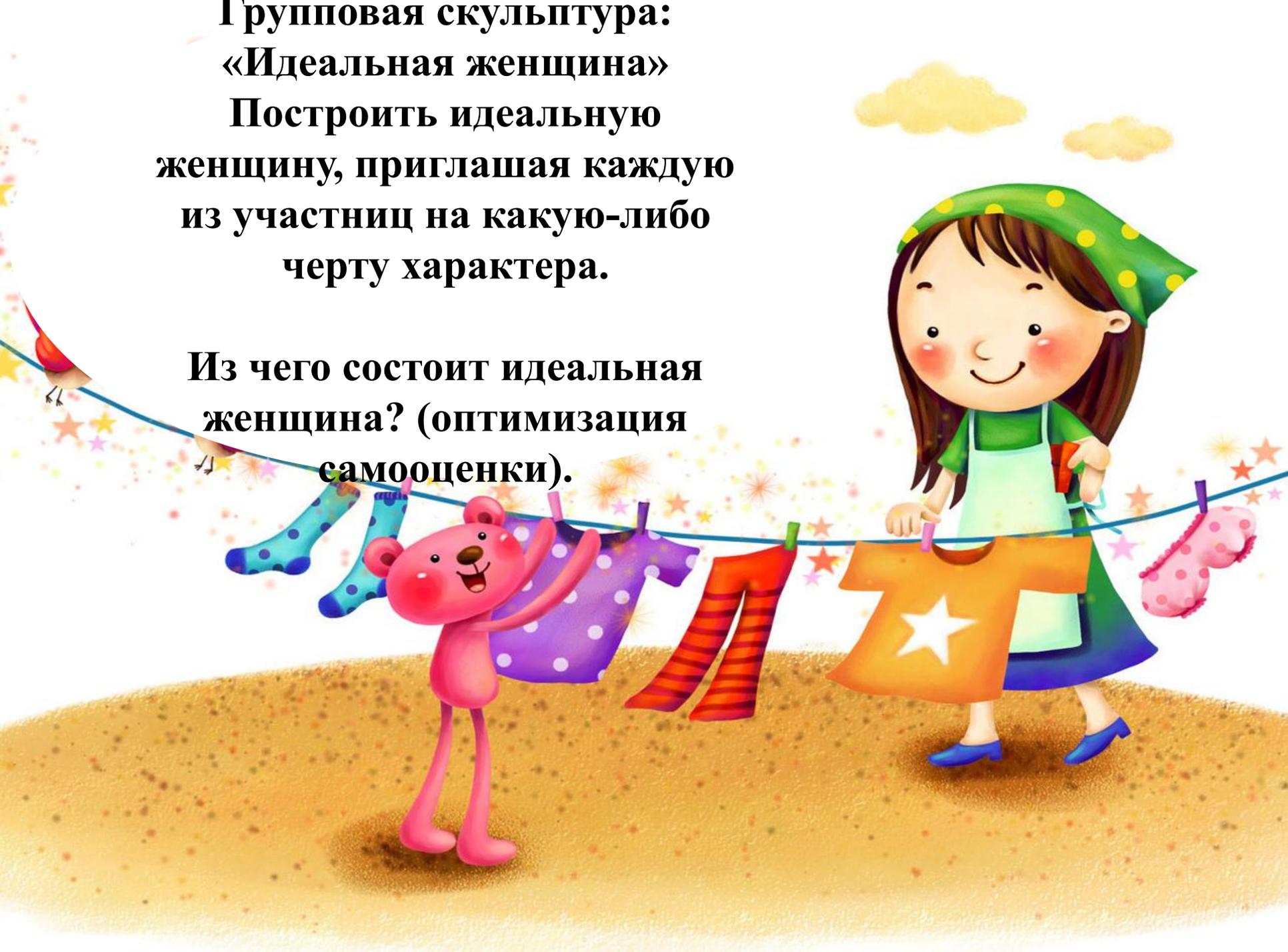
Нарисовать круг, секторами отметить в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессия), работа по дому, личная жизнь. В другом круге – их идеальное соотношения.

- Есть ли различия, в чем?
- Что можно сделать, что бы изменить свою жизнь?
- От кого и чего это зависит?



**Групповая скульптура:
«Идеальная женщина»
Построить идеальную
женщину, приглашая каждую
из участниц на какую-либо
черту характера.**

**Из чего состоит идеальная
женщина? (оптимизация
самооценки).**



Притча
«На всех не
угодишь»



Рефлексия тренинга

**Я рада Вас видеть, общаться с Вами
потому что...**

Желаю удачи и счастья!!! ☺