



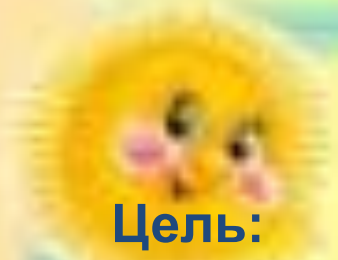
Тренинг по профилактике и коррекции эмоционального выгорания педагогов с помощью психокоррекционных технологий и проективных методов.

Подготовили :

педагог-психолог МБДОУ №1 «Русалочка» -

Ливадия И.В. педагог-психолог МБДОУ №16 «Колосок» -

Ковалькова А.Г.



Цель:

повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья, преодоления синдрома эмоционального выгорания, улучшение эмоционального состояния педагогов, придание уверенности в себе.

Задачи:

1. Создать благоприятные условия для работы группы, способствующие профилактике синдрома эмоционального выгорания;
2. Поделиться психологическими знаниями о синдроме эмоционального выгорания и способах его преодоления педагогами ДОУ;
3. Развивать коммуникативные умения, эмоционально-волевую сферу педагогов;
4. Снять эмоциональное напряжение, укрепление позитивного отношения к своей работе.



Игра-разминка «АВСТРАЛИЙСКИЙ ДОЖДЬ»

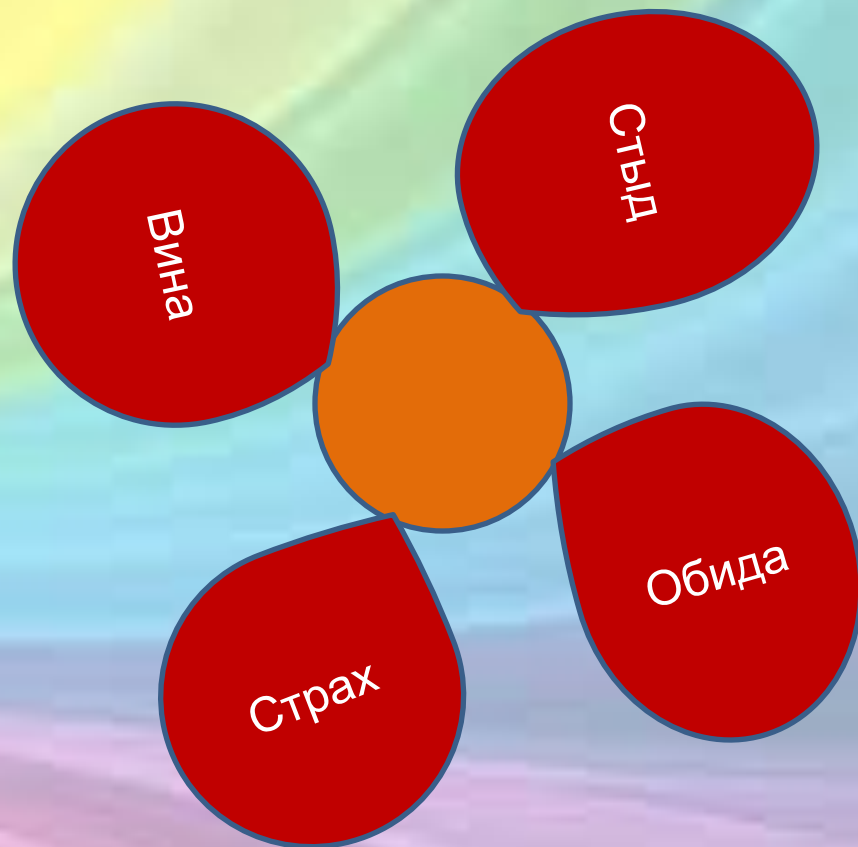
Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников.

1. В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
2. Начинает капать. (Щелкает пальцами).
3. Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
4. Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
5. А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
6. Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
7. Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
8. Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
9. Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней).
10. Солнце! (Руки вверх).

Вопросы для обсуждения:


- Легко ли вам было выполнять это упражнение?
- Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?

«Ядовитый цветок»



Тест «Мысли в голове».

1. О нет, это, должно быть, шутка! Это значит, я должна ждать до завтра? Что же мне надеть?
2. Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится.
3. Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать.
4. Я займусь стиркой независимо от того, будет дождь или нет.



Работа с метафорическими ассоциативными картами «Я и все-все-все».

1. В чем моя сильная сторона? Что у меня хорошо получается делать?
2. Что вы видите?
3. Какие чувства вызывает у вас эта карта?
4. Какая ассоциация-метафора рождается у вас, глядя на эту карту?
5. Определите, какая черта в вас развита наиболее сильно, какая черта доминирует.



Упражнение "Работа с вопросами".

Цель - посмотреть на свою непонятную ситуацию с другой стороны.

1. Держите в голове ту ситуацию, в которой не можете сейчас разобраться.
2. Тяните наугад карточку с вопросом.
3. Внимательно прочитайте вопрос и попробуйте определить, какое отношение он имеет к той проблемной ситуации, с которой вы сейчас работаете.
4. Решите для себя, готовы ли вы сейчас идти в том направлении, которое предложил вам вопрос на карточке?



Техника «Взаимообмен (беру и отдаю)»

Автор: Буравцова Н.В.

Работа с колодами МАК «Эмоции судьбы» «Ресурсы и силы».

Цель: Осознание и развитие ресурсных состояний.

Выбор 2-х карт:

1-ю - отражающую то, какой ресурс он хотел бы (ожидает) получить от социума, конкретного человека, от жизни в целом и т.п.

2-ю - отражающую то, каким имеющимся у него ресурсом он готов поделиться.



Упражнение с метафорическими картами «Мудрость шута»

Инструкция клиенту:

1. Вопрос. Сформулируйте вопрос, на который вы хотите найти правильный для вас ответ. Подойдет любой вопрос, который находится в зоне вашего влияния (например, «Как я могу...?», но НЕ «Что сделать, чтобы он...?» и т.п.)
.
2. Подготовка колоды. Возьмите колоду метафорических карт и разверните ее рубашкой вверх. Еще раз задайте свой вопрос.
3. Достаньте любую карту наугад и произнесите вслух, что именно он вам сейчас говорит.
4. Оценка полученных советов. Дайте им оценку по 10-балльной шкале по критерию полезности для вас. Что важного вы поняли благодаря этим советам? Какие из этих советов вы будете реализовывать? Почему? Какие не будете? Почему?



**Спасибо за
внимание!**