

ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ГОРЕТЬ ИЛИ ЖИТЬ?»

Ожидаемые результаты: повышение уровня эмоциональной культуры воспитателей; умение владеть приемами и способами саморегуляции и восстановления себя; снижение «эмоционального выгорания».

Презентацию выполнила:
педагог-психолог МДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Машенька» г.Ершова
Саратовской области»
Артюшкова Ольга Александровна

I. Вступительная часть.

Заполнение опросника каждым педагогом индивидуально



После заполнения предлагается подсчитать количество положительных ответов (от 0 до 10). Далее происходит разделение на малые группы по количеству положительных ответов. Вместе объединяются те, кто набрал 0 или 1 очко, отдельно те, у кого от 2 до 6, в другую группу – от 6 до 9, и отдельно те (если такие есть), у кого 10 ответов "да". Работа продолжается в сложившихся группах.

II. Основной, содержательный этап. Упражнение "Баланс реальный и желательный"



Каждый участник получает листок бумаги, на котором нарисованы два круга.

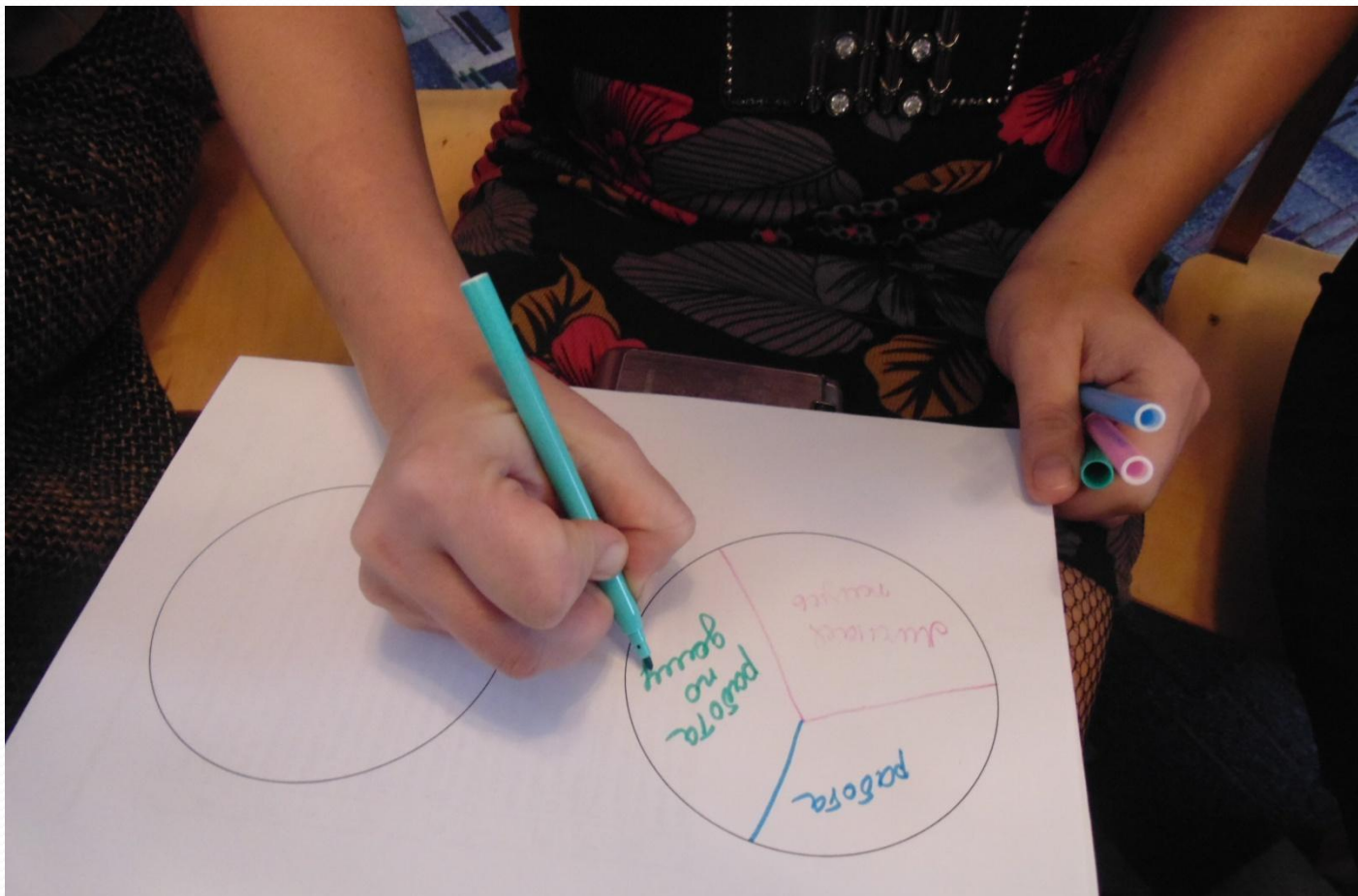
В первом необходимо, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, отметить секторами, в каком соотношении в жизни участника находятся следующие сферы:

- 1) работа, профессиональная жизнь;
- 2) работа по дому;
- 3) личная жизнь, путешествия, отдых, увлечения.

Во втором круге – их идеальное соотношение.

После этого происходит обсуждение.

Так наши педагоги изображают реальное соотношение в своей жизни трех сфер: работа, работа по дому, личная жизнь



Упражнение "Я – дома, я – на работе"



Каждой группе предлагается задуматься над вопросом: "Какая я на работе?" - и составить список прилагательных-ответов.

А потом таким же образом ответить на другой вопрос: "Какая я дома?»

Далее происходит обсуждение своих впечатлений: какой список было писать легче? Какой получился объёмнее? Каково личное отношение участников к заметным различиям в характеристиках?

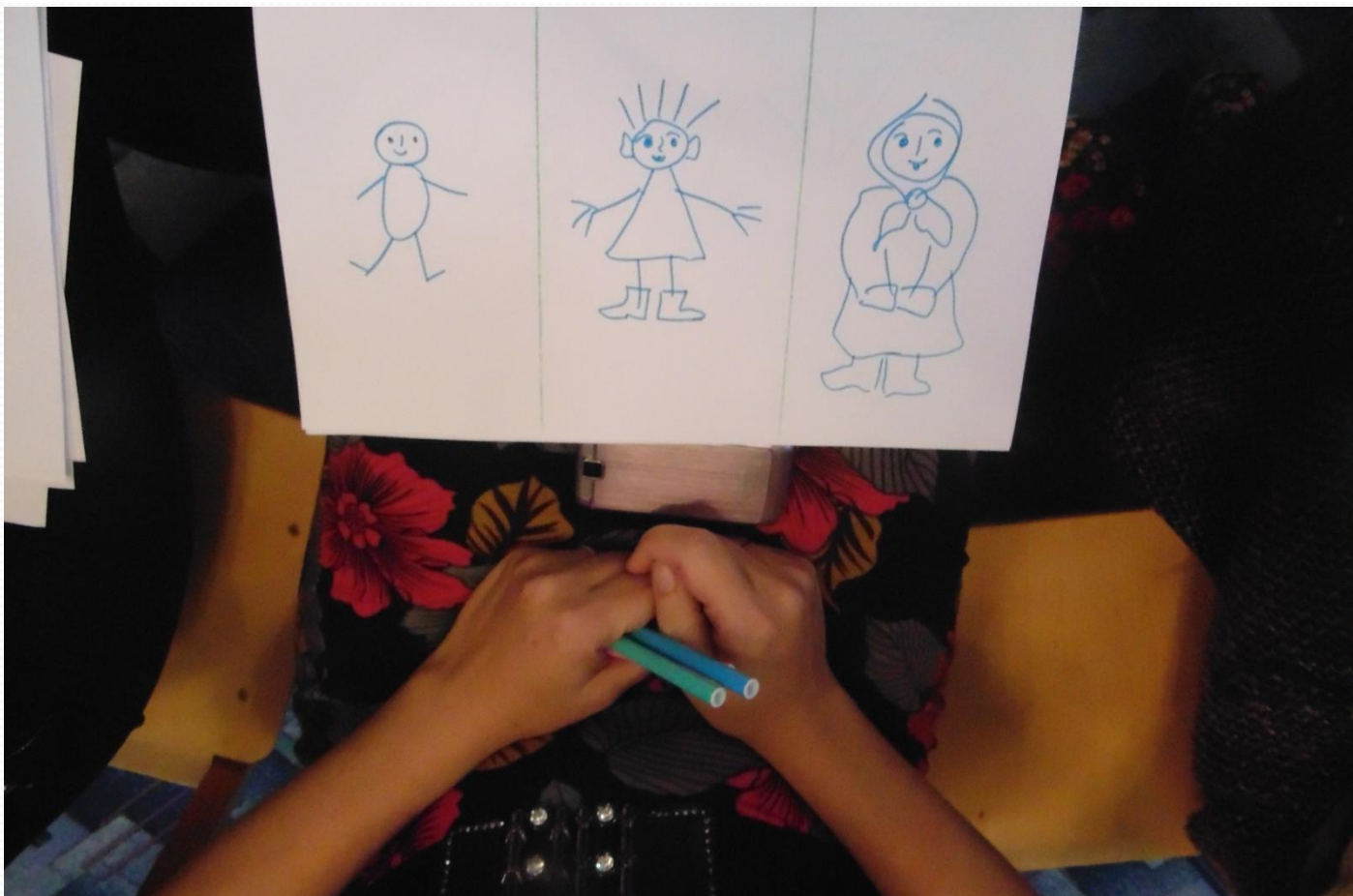
Один человек из каждой группы рассказывает о полученных открытиях всем остальным, обозначая словесный портрет представителя группы дома и на работе. Слушатели стремятся найти сходства и различия персонажей.

Каждый участник получает памятку: "ЧТО
НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ
ВЫГОРАНИИ"



III. Заключительная часть.

Упражнение: Три рисунка "Я работаю педагогом"



Каждый участник получает листок бумаги, разделенный на три части. Педагогам необходимо выполнить 3 рисунка.

Название у рисунков будет одинаковым ("Я работаю педагогом"), разная у них временная перспектива: первый рисунок относится к началу трудового пути, второй рисунок отражает настоящее, а третий призывает нас заглянуть в будущее – через 5 лет.

По окончании упражнения участники делятся впечатлениями.

Ритуал прощания «Дружественный круг»

