





Тренинговая программа

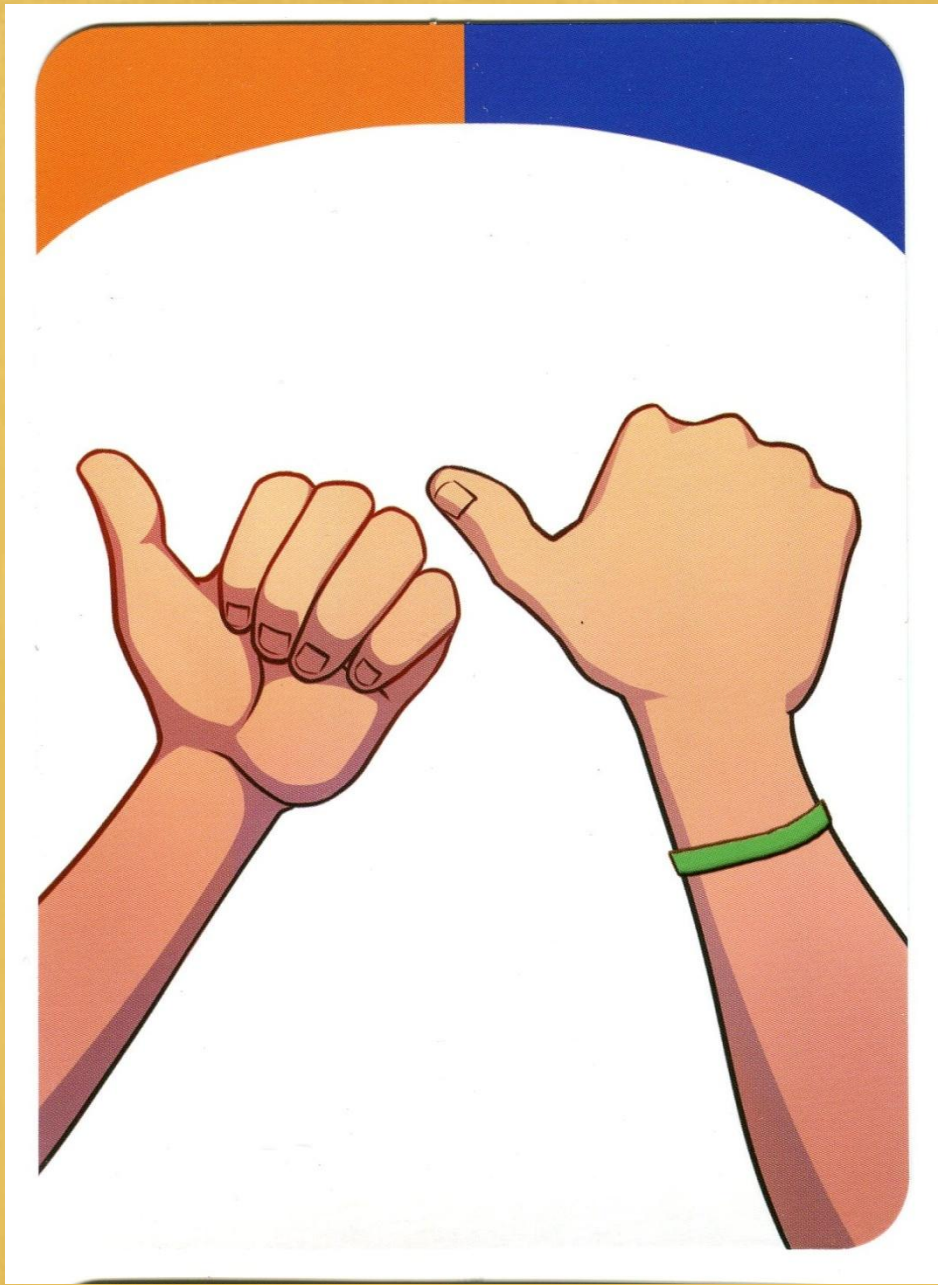
Профилактика и преодоление
синдрома профессионального
выгорания педагогов

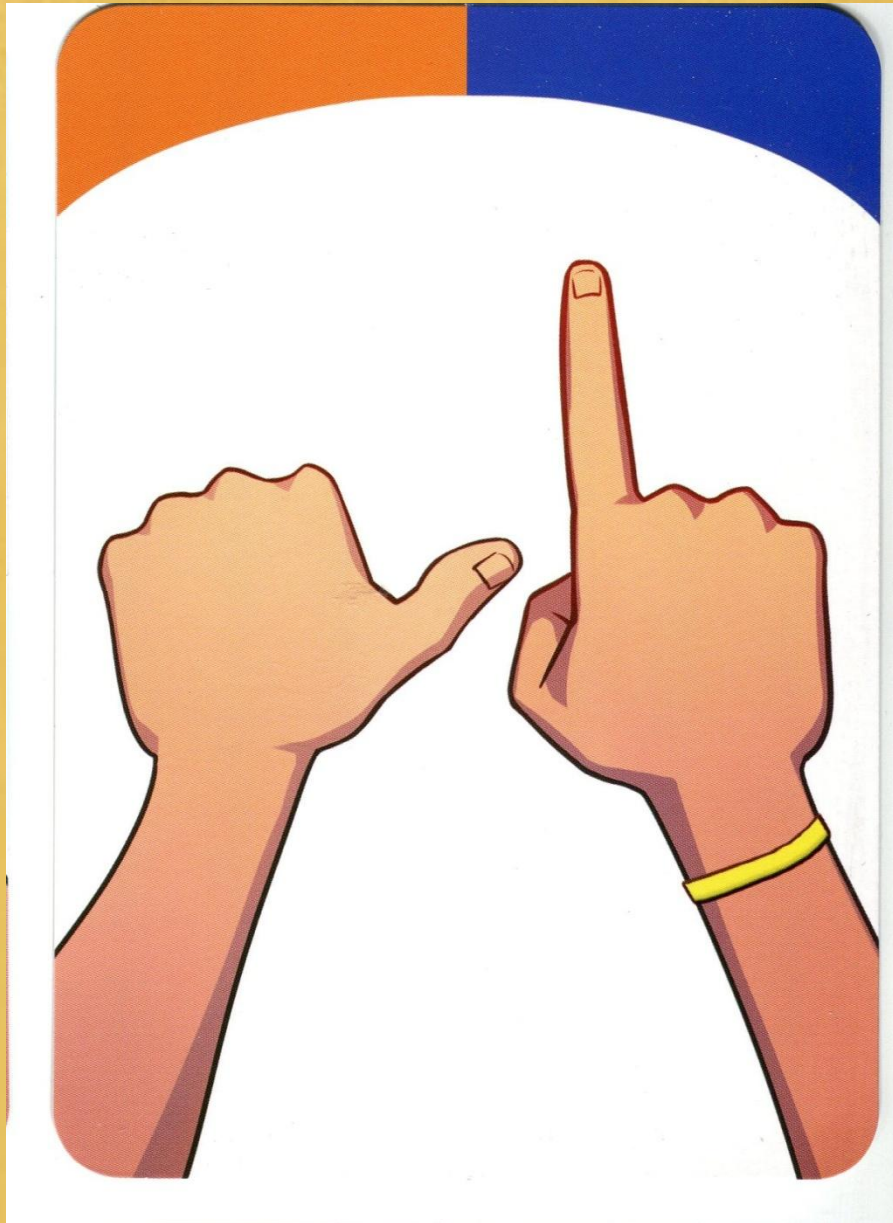


Занятие 1. Знакомимся с собой.

Цель: создание благоприятных условий для работы, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия; осознание участниками некоторых своих личностных особенностей и оптимизация отношений к себе и своей личности.



















Результаты опроса

Данная экспресс-диагностика разработана Н.Е.Водопьяновой на основе модели К.Маслач и С.Джексон. Она состоит из трех субшкал:

- эмоциональное истощение,
- деперсонализация,
- персональные достижения

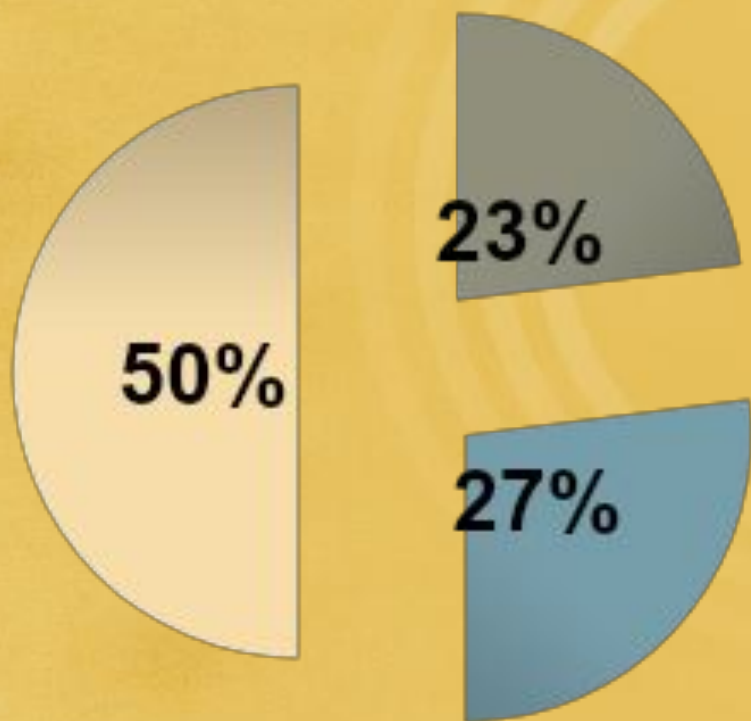
Приняло участие 22 педагога.



Эмоциональное истощение




Деперсонализация



- высокий уровень-5 человек
- средний уровень-6 человек
- низкий уровень-11 человек

Редукция профессионализма







Упражнение «Ниши наслаждения»

Цель: снижение эмоционального напряжения, развитие навыков оптимистического мировосприятия.


Инструкция: «Обдумайте и найдите места, где вы чувствуете себя совершенно комфортно, одно пребывание в которых доставляет вам удовольствие».






Упражнение «Ниши наслаждения»

Инструкция: «Теперь вспомните занятия, которые доставляют вам удовольствие и запишите их».





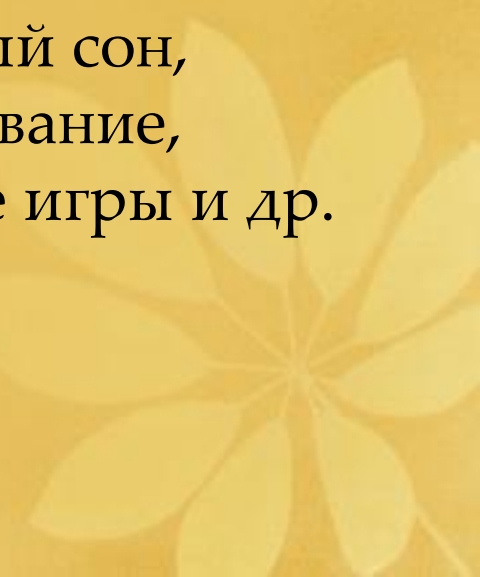
Упражнение «Ниши наслаждения»


Мои пространственные ниши наслаждения:

дача, горы, берег моря,
рабочий кабинет, салон
автомобиля, постель,
бассейн, рынок,
концертный зал,
ванная комната,
солярий, тренажерный
зал, яхта и др.

Мои духовные ниши наслаждения:

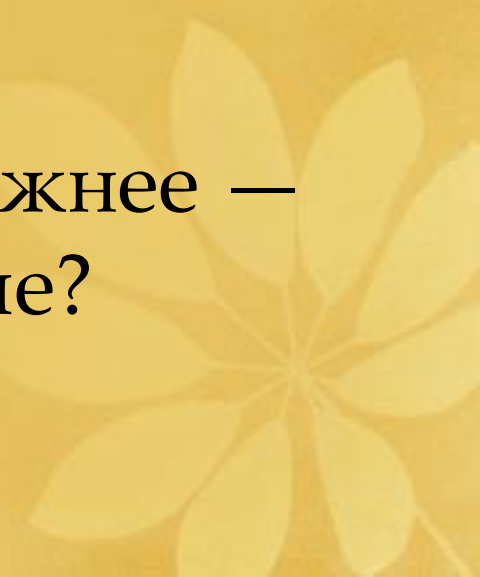
чтение, классическая
музыка, праздничное
застолье,
секс, болтовня с
подружками, лекция,
послеобеденный сон,
подводное плавание,
компьютерные игры и др.






Упражнение «Ниши наслаждения»

Цель: снижение эмоционального напряжения, развитие навыков оптимистического мировосприятия.

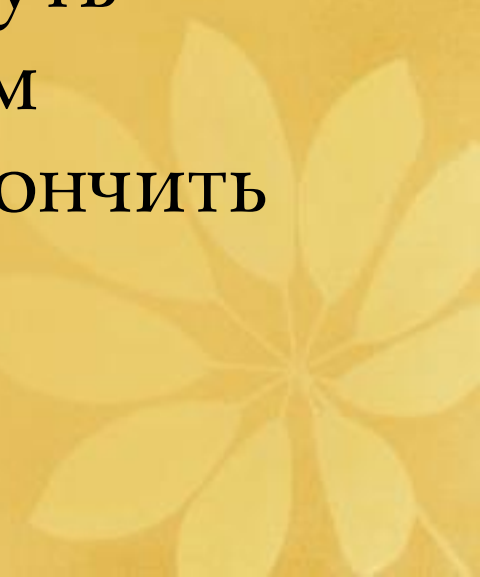
- Достаточно ли имеющихся ниш, или имеет смысл искать или создавать новые?
 - Какие ниши наслаждения надежнее — пространственные или духовные?
- 



Упражнение «Откровенно говоря»


Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Инструкция: «Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно».





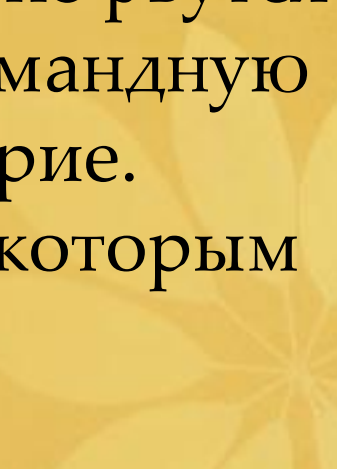
Упражнение «Выбор»

1. Отнесите бракованный пончик назад в булочную и требуйте взамен новый.
 2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.
 3. Съедаете что-то другое.
 4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.
- 



«Выбор»

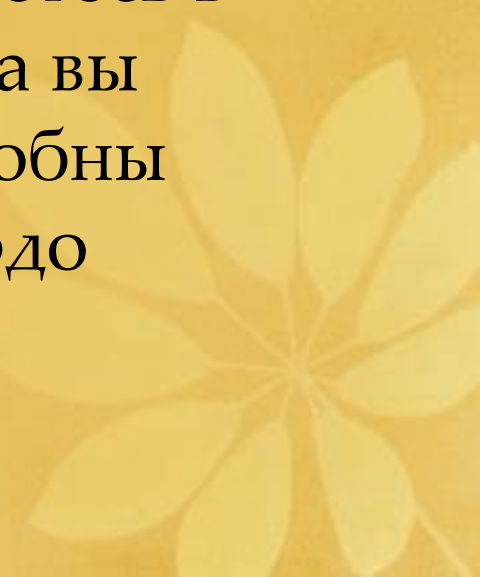
Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.





«Выбор»

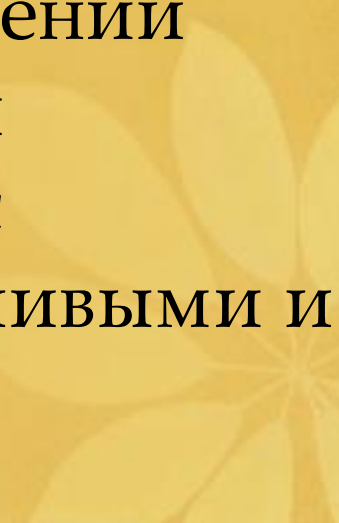
Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.





«Выбор»


Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.





«Выбор»

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.



Упражнение «Нарисуй!!!»

