

# «Профилактика синдрома эмоционального выгорания.

## *Тренинг для педагогов*

Составила педагог- психолог Клишина Е.А.

### **Цели.**

- Создание условий, способствующих профилактике синдрома эмоционального выгорания;
- Передача психологический знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;
- Развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы;
- Снятие эмоционального напряжения;
- Формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

### **Ход занятия.**

#### **Вводная часть.**

##### **1. Приветствие.**

Здравствуйте! Я рада всех вас сегодня видеть на нашем занятии! Для того, чтобы снять напряжение перед занятием предлагаю вам выполнить упражнение **«Мне в тебе нравится....»**

2. Для того, чтобы немного поразмяться предлагаю поиграть в игру **«Поменяйтесь местами и постройтесь по росту».**

3. Для того чтобы наше общение было эффективным, предлагаю в процессе тренинга соблюдать следующие правила:

- Правило поднятой руки.
- Правило обратной связи.
- Право ведущего.

Также необходимо быть активным и придерживаться временных рамок.

Наш сегодняшний тренинг посвящен «Профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Анкетирование, наблюдения показывают, что более 60% педагогов коллектива «Горят на работе». Какие же признаки эмоционального выгорания:

- Эмоциональное напряжение, истощение;
- Раздражительность;
- Развивается равнодушие;
- Эмоциональная и личностная отстраненность;
- Неудовлетворенность собой;
- Тревога, депрессия;
- Снижается уровень самооценки,
- Негативное отношение к своей профессии

Как вы думаете, какие факторы, способствуют возникновению синдрома эмоционального выгорания?

- Начало педагогической деятельности после отпуска, каникул, курсов;
- Проведение открытых занятий и мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено желаемого удовлетворения;
- Окончание учебного года;

Предлагаю вам разделить на группы и попытаться ответить на вопрос: **«Где человеку черпать ресурсы, чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания?»**

Для работы используйте ватман и ручки. (После выполнения задания участники презентуют свои работы на доске).

### **Подведение итогов.**

Итак все названные вами ресурсы разделить на 4 группы:

1. Близкие люди, семья;
2. Работа;
3. Интересы, увлечения, хобби;
4. Друзья.

### **Методика «ЩИТ».**

Предлагаю взять лист бумаги и разделить его на 4 части. В правом верхнем углу укажите свое имя. В первой части напишите «Я сегодня», во второй «Я горжусь», в третьей «Мои желания», в четвертой «Мои увлечения». Изобразите то, что написано в каждой четверти листа. Пусть картинка будет как можно ярче и крупнее.

Прикрепите свои работы на доску. Есть ли работы похожие на вашу? Давайте посмотрим, как вы изобразили себя сегодня, чем вы увлекаетесь и чем гордитесь. Давайте похлопаем друг другу.

Сегодняшней целью нашего тренинга было изучение синдрома эмоционального выгорания, причинах и способах защиты от него (ресурсы).

Давайте по кругу выскажем свое мнение о прошедшей встрече и ее значимости для вас.

Каждое утро проговаривайте этот текст. **СТИМУЛИРУЙТЕ СЕБЯ К ДЕЙСТВИЮ!** Не забывайте говорить себе ободряющие слова. **ДУМАЙТЕ О СЧАСТЬЕ, СИЛЕ и ПОКОЕ!** Успехов вам!

- Правило поднятой руки.
- Правило обратной связи.
- Право ведущего.

- Эмоциональное напряжение, истощение;
- Раздражительность;
- Развивается равнодушие;
- Эмоциональная и личностная отстраненность;

- Неудовлетворенность собой;
- Тревога, депрессия;
- Снижается уровень самооценки,
- Негативное отношение к своей профессии

1. Близкие люди,

семья;

2. Работа;

3. Интересы,

увлечения, хобби;

4. Друзья.