***Тренинговое занятие для педагогов***

***МКОУ «Красногорская СОШ»***

***«*Профилактика синдрома эмоционального выгорания*»***

- Здравствуйте! Уважаемые коллеги, рада вас сегодня видеть. Располагайтесь, позвольте своему телу занять удобное положение.

**Тема тренингового занятия:** «Профилактика синдрома профессионального и эмоционального выгорания педагогов».

**Цель тренинга:** способствовать профилактике эмоционального и профессионального выгорания педагогов.

**Задачи тренинга:**

* Снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
* Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья;
* Содействовать активации личностных ресурсных состояний, сплочении педагогического коллектива.

**Знакомство с правилами работы в группе.**

* *Отключить мобильный телефон*, *либо поставить в беззвучный режим.*
* *Быть активным и положительным*.
* *Говорить по очереди.*
* *Слушать и слышать каждого.*
* *Толерантно относиться к друг другу.*
* *Принцип доброжелательности*.
* *Искренность в общении.*
* *Обеспечивать конфиденциальность.*
* *Действовать по принципу «здесь и сейчас».*
* *Общение между всеми участниками на «ты».*

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание». К вашему вниманию предлагаю посмотреть видеоролик «Гореть, не выгорая!».

**1.** **Просмотр видеоролика «Гореть, не выгорая!». 4мин.**

**2. Мини лекция. Профессиональное выгорание** – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие признаки:

• В области Чувства появляется усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

• Возникают Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, не заслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененной окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

• В области Действия возникает критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Этому подвержены чаще всего люди от 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад.

У людей заметно снижается:

• энтузиазм в работе;

• пропадает блеск в глазах;

• нарастает негативизм и усталость.

Бывает так, когда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди меняют профессию. При «выгорании» происходит психоэнергетическая опустошенность человека.

**Что же нужно делать, чтобы не возникало эмоциональное выгорание?**

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, устранению неприятных ощущений. Это – естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека.

Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

**3.Упражнение. Презентация.** Слово презентация присходит от латинского praesento — представление.

*Цель: с помощью презентации образно и кратко рассказать и показать преимущеста человека.*

Сейчас прошу разбиться на пары по собственному выбору. Вам предстоит «презентовать» своего партнера. На подготовку даю 5 минут. Затем каждая пара называя имя своего соседа презентуете друг-друга.

- Прочувствуйте, пожалуйста, в каком настроении, состоянии Вы сейчас находитесь, охарактеризуйте его одним-двумя словами.

**4. Анкета. Давайте с вами пройдем диагностику профессионального выгорания.**

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

Почти никогда Иногда Часто Почти всегда

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня

2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой

3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня

4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких

5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела

6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня

7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье

8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил

9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1, часто-2, почти всегда-3балла.

**Оценка результатов:** суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.

Сегодня я хочу предложить  вам несколько техник, способов управления своим психоэмоциональным состоянием, поднять свою самооценку, повысить эмоциональный настрой.

**5. Упражнение "Лимон"**

*Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.*

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что "выжали" весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**6. Упражнение «Ведро мусора»**

*Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.*

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты ведущий ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Ведущий: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на…», «я сержусь на…», и тому подобное».

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

Для того чтобы немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию, предлагаю поиграть.

**7. Игра «Магазин»**

*Цель: разминка, зарядить группу положительной энергией.*

По часовой стрелке задаю вопрос рядом сидящему человеку «Куда ходила?», а он (она) отвечает «в магазин»,опять я задаю вопрос «Что купила?», в ответ:

1. *Свисток*
2. *Зонтик*
3. *Велосипед*
4. *Качалка*

Депрессивные состояния характеризуются апатией, безразличием, состоянием угнетения. Но достаточно только приобрести новую вещь в свой дом или же немного обновить собственный гардероб, как апатия проходит, и у человека снова просыпается вкус к жизни. Это была шопинг-терапия для хорошего настроения.

**8. Заключительная часть. Медитация "Вершина горы".**

*Цель – снятие напряжения, сосредоточение, повышение работоспособности.*

Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте, что вы находитесь в долине, окруженной горами. Посмотрите на одну из гор. Какая у нее поверхность?

Подойдите к ней. Начните подниматься в гору. Это воображение, поэтому возможно все. Если вам нужны какие-то вспомогательные средства, то воспользуйтесь ими. Помните, вам нужно подняться.

Очень внимательно наблюдайте за своим восхождением. Как вы поднимаетесь? Следите за своими чувствами.

Вы оказались на вершине. Посмотрите вокруг. Прислушайтесь к своим ощущениям. Как вы себя ощущаете на вершине?

Раскиньте руки в сторону и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Почувствуйте, как свежий, прохладный воздух наполняет каждую вашу клеточку. Побудьте на вершине столько, сколько вам нужно.

Потом медленно начинайте спускаться. Наблюдайте за собой. Что вы чувствуете? Гора – это ваше отношение к достижениям в жизни. Вершина горы – это цель. Путь к вершине – это ваша дорога к достижениям и целям. Спуск – ваше отношение к неудачам.

Проанализируйте ощущения, возникавшие во время медитации, и вы поймете, как относитесь к достижению цели и неудачам. Подъем на гору – это шаги к цели. Спуск – отношение к неудачам.

В завершений тренинга посмотрим мудрую притчу про мудрого осла.

**9. Просмотр видеоролика. Притча о колодце**

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот…

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

**10. Памятка. Запомните пять простых правил:**

На память о нашей встрече хочу предложить Вам памятку на развитие позитивного мышления. Запомните и каждое утро проговаривайте этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о счастье, силе и покое.

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.

2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.

3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.

4. Отдавайте больше.

5. Ожидайте меньше.

**11. Рефлексия:**

- Как вы себя сейчас чувствуете? Что было самым интересным для вас сегодня? Какие из приведенных техник вы возьмете себе на вооружение?

Завершающее упражнение: сидя или стоя в кругу, каждый участник передает зажженную свечу (заготовить заранее) и говорит соседу пожелание в новом году. Желаю дальнейших творческих успехов! Здоровья! Радости! Спасибо за работу!

**Диагностика профессионального выгорания.**

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя. **Почти никогда Иногда Часто Почти всегда**

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня

2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой

3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня

4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких

5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела

6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня

7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье

8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил

9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

**Интерпретация результатов.** Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1, часто-2, почти всегда-3балла.

**Оценка результатов:** суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий; 3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.

**Диагностика профессионального выгорания.**

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя. **Почти никогда Иногда Часто Почти всегда**

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня

2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой

3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня

4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких

5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела

6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня

7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье

8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил

9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

**Интерпретация результатов.** Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1, часто-2, почти всегда-3балла.

**Оценка результатов:** суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.

**Диагностика профессионального выгорания.**

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя. **Почти никогда Иногда Часто Почти всегда**

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня

2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой

3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня

4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких

5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела

6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня

7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье

8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил

9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

**Интерпретация результатов.** Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1, часто-2, почти всегда-3балла.

**Оценка результатов:** суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.

**Диагностика профессионального выгорания.**

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

Почти никогда Иногда Часто Почти всегда

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня

2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой

3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня

4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких

5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела

6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня

7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье

8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил

9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1, часто-2, почти всегда-3балла.

**Оценка результатов:** суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.

**Диагностика профессионального выгорания.**

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

Почти никогда Иногда Часто Почти всегда

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня

2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой

3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня

4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких

5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела

6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня

7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье

8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил

9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1, часто-2, почти всегда-3балла.

**Оценка результатов:** суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.

**Название тренинга: «Профилактика синдрома эмоционального выгорания»**

**Уважаемый участник!**

Нам необходимо ваше мнение по итогам проведённого тренинга. Заполните, пожалуйста, максимально подробно эту анкету.

1. Степень включённости в тренинг (обведите)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Что мешало быть включённым в тренинг?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Ваши мысли после этого тренинга о себе, о группе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Интересно ли вам было на тренинге?

* Да
* Нет

1. Комфортно ли вы себя чувствовали на тренинге?

* Да
* Нет

1. Тренинг для вас прошёл по времени незаметно?

* Да
* Нет

1. Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и др.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спасибо за искренность ваших ответов!**

**Анкета «Обратная связь»**

1. Ваша степень включенности в тренинг (обведите): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Что мешало Вам быть включенным в тренинг?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Самые значимые (полезные) для Вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Что Вам не понравилось? Почему?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Ваши мысли после тренинга\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Ваши замечания и пожелания тренеру (по содержанию, по форме тренинга и т. п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета «Обратная связь»**

1. Ваша степень включенности в тренинг (обведите): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Что мешало Вам быть включенным в тренинг?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Самые значимые (полезные) для Вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Что Вам не понравилось? Почему?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Ваши мысли после тренинга\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Ваши замечания и пожелания тренеру (по содержанию, по форме тренинга и т. п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета «Обратная связь»**

1. Ваша степень включенности в тренинг (обведите): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Что мешало Вам быть включенным в тренинг?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Самые значимые (полезные) для Вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Что Вам не понравилось? Почему?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Ваши мысли после тренинга\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Ваши замечания и пожелания тренеру (по содержанию, по форме тренинга и т. п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета «Обратная связь»**

1. Ваша степень включенности в тренинг (обведите): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Что мешало Вам быть включенным в тренинг?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Самые значимые (полезные) для Вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Что Вам не понравилось? Почему?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Ваши мысли после тренинга\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Ваши замечания и пожелания тренеру (по содержанию, по форме тренинга и т. п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*«Именно сегодня»*

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.
2. Именно сегодня я включусь в жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью  им соответствовать.
3. Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.
4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.
5. Именно сегодня я продолжу свое нравственное самосовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, семье, себе самой.
6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.

**1. Знакомство.**Уважаемые коллеги, а сейчас я предлагаю вам познакомиться. Наше знакомство будет немного необычным.

Каждый по очереди называет свое имя и положительную черту, начинающуюся с буквы, с которой начинается имя.

Например: меня зовут Жанар – жизнерадостная.

**Вывод:** Уважаемые коллеги, я рада, что мы с вами познакомились еще ближе, а еще, что рядом с нами такие интересные и веселые люди.

**2. Упражнение «Приветствие»**

*Цель упражнения: разминка, приветствие участников, зарядить группу положительной энергией.*

*Инструкция:* «Встаньте, пожалуйста, в круг и разделитесь на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Теперь каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся спинами. Не забывайте обращаться к участникам по имени, которое написано на бейджике».

**2. Игра «Поменяйтесь местами…»**

Меняются местами, например, те кто:

-работает всю жизнь в одном учреждении;

-любит свою работу;

-любит яблоки;

-кто сейчас готовится к аттестации

-работает педагогом более 10 лет;

-кто любит детей

-мечтал быть педагогом с детства;

-кто пришёл в юбке и др.

Таким образом, участники «перетасовываются».

**Упражнение «Лужайка позитивных качеств»**

*Цель: проанализировать и определить сильные стороны своей личности, свои позитивные качества, повысить самооценку и уверенность в себе.*

Материалы: лист бумаги А3 зеленого цвета, стикеры в форме цветка.

На доске висит лист бумаги зеленого цвета, которая напоминает лужайку. Педагоги получают бумажные цветки, на которых должны написать свои самые главные позитивные качества (по меньшей мере три) как профессионала и просто человека. После этого каждый зачитывает свои качества и цепляет цветок на доску. Все остальные могут дополнить от себя позитивные качества педагога, которые заметили, работая с ним в одном коллективе (ведущий, в случае необходимости, может помогать).

**Упражнение «Дерево цели»**

*Цель: осознание участниками собственных качеств и достижений.*

*Материалы:* карточки с контурным изображением дерева, маркеры

*Инструкция:* «Нарисованные деревья выступают символической шкалой ваших достижений. Корни – это точка отсчета, минимальное проявление качеств и умений, а крона – максимальный уровень проявления реальных или возможных умений. Сейчас напишите свое имя маркером (фломастером) на том дереве, которое, вы считаете, больше соответствует вашему представлению о карьере и в том месте, где вы сейчас, по вашему мнению, находитесь на этой шкале».

Данное упражнение является своеобразной шкалой роста. Обсуждение символического значения достигнутого носит поддерживающий характер.

Если вы выбрали дерево с описанием деталей, то это говорит о следующих ваших качествах: вам необходимо «всё раскладывать по полочкам». Если что-то вам не понятно – это вызывает у вас чувство дискомфорта. Вы хотите быть заранее готовыми к любым переменам. Черты вашего характера ответственность и пунктуальность.

Если вы выбрали дерево с маленькими корнями, то это говорит о следующих ваших качествах: вы часто испытываете неуверенность, сомневаетесь, справитесь ли с поставленной задачей. Вам всё ещё кажется, что у вас не достаточно опыта. Вы нуждаетесь в поддержке, советах и дружеском одобрении

Если вы выбрали дерево с большими ветвистыми корнями, то это говорит о следующих ваших качествах: вы твердо уверенны, что у вас достаточно профессионального опыта, вы замечательно справляетесь с любой задачей, но не всегда готовы принять перемены, считаете, что лучше хорошо усвоенные старые традиции, чем не испробованные новые эксперименты.

Если вы выбрали дерево с плодом, то это говорит о следующих ваших качествах: для вас совершенно ясно, что ваша профессиональная карьера достигла уровня, когда вы получаете от неё удовольствие, вы точно знаете, что это ваше призвание

Сейчас я  предлагаю Вам выполнить небольшое упражнение, которое поможет нам расслабиться и восстановить свои физические силы для продолжения рабочего дня.

Сядьте как можно удобнее, закройте глаза, попробуйте расслабиться (пауза).

Постарайтесь ни о чем не думать, отпустите все свои мысли, глубоко вдохните (пауза).

Почувствуйте свое тело, прислушайтесь к нему, ощутите участки, где скопилось напряжение, попробуйте снять его (пауза).

Сделайте глубокий вдох (пауза).

Постарайтесь полностью расслабиться (пауза).

Включается магнитофонная запись.

Материалы: фонограмма «Вода» (сборник мелодий для релаксации).

Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли уходят вместе с водой.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

Поблагодарив источник, вы возвращаетесь по тропинке назад в наш детский сад, в наш музыкальный зал. Сохранив ту энергию, которую вы получили от источника, возвращайтесь в наш зал и постепенно открывайте глаза. Потянитесь как можно сильнее (пауза). Расправьте руки, встаньте, потянитесь еще раз.

Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.