

ТРЕНИНГ

Тема мероприятия: «Ресурсы и опора». **Цель:** создание условий для профилактики синдрома эмоционального выгорания у участников мероприятия.

Задачи: 1. Ознакомление участников мероприятия с понятиями «ресурс» и «опора» в контексте проблемы профилактики синдрома эмоционального выгорания. 2. Развитие у участников мероприятия умения определять и различать, навыка применять собственные ресурсы и опоры для предупреждения возникновения или преодоления развития синдрома эмоционального выгорания. 3. Развитие у участников мероприятия навыка вызывать позитивные ресурсные состояния для эмоциональной разгрузки и преодоления психотравмирующих событий.

Участники мероприятия: педагоги ДООУ. **Форма проведения:** тренинг. **Оборудование и материалы:** ПК, проектор; презентация по тематике тренинга; маленькие шарики двух цветов по количеству участников мероприятия и мешочек для них; конверты и листы бумаги формата А4, ручки каждому участнику тренинга; памятка с основными чувствами, испытываемыми человеком; клубок ниток. **Содержание мероприятия:**

Основные этапы	Способы реализации
Вводная часть	
Ритуал приветствия	<i>Упражнение «Поприветствуем друг друга словами или действиями». Цель упражнения:</i> приветствие психолога и участников мероприятия друг друга, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в начале тренинга. <i>Ход выполнения упражнения:</i> психолог проходит мимо каждого участника, сидящего в круге, а участники тренинга поочередно вынимают из мешочка шарики. Далее психолог говорит, что кому достался белый шарик, тому необходимо поприветствовать группу не вербально (мимикой, пантомимикой; действия повторяться не должны), а у кого в руках оказался синий шарик – вербально (приветственное слово и выражение эмоций встречи; слова и выражения повторяться не должны). <i>Обсуждение выполненного упражнения</i>
Информирование о планах будущей деятельности	Психологом сообщаются цель и задачи тренинга в контексте его темы (см. 2 слайд), а также обозначаются и оговариваются с группой принципы поведения в процессе работы: принцип активности, принцип искренности, принцип «здесь и теперь», принцип доверительности, принцип исследовательской (творческой) позиции, принцип объективации осознания поведения, а также принцип ответа от собственного лица и конфиденциальности – этический (см. 3 слайд)
Разминка	<i>Упражнение «Письмо самому себе, часть первая». Цель упражнения:</i> повысить мотивацию участников к работе на тренинге, стимулировать их рефлексию относительно своих личных и профессиональных целей участия, актуализировать опыт работы и

	<p>размышлений в рамках тематики тренинга. <i>Ход выполнения упражнения:</i> каждый член группы получает конверт с названием и символикой тренинга, лист бумаги формата А4, ручку. Участникам необходимо подписать свои конверты именем и фамилией. Далее на чистом листе они в свободной форме записывают ожидания от тренинга: какие навыки хотели бы освоить и какие теоретические сведения получить; какие вопросы психологу хотели бы задать; чем бы хотели поделиться с другими участниками группы. Кроме того, участникам необходимо предельно конкретно сформулировать личные и профессиональные цели участия в тренинге (см. 4 слайд). Психологом оговаривается, что никто, кроме них самих, не будет иметь доступа к их письмам, что содержание письма будет известно только самому автору и не предполагает <i>обсуждения</i> в группе (<i>только лишь по собственному желанию</i>). На эту работу отводится от пяти до десяти минут. Затем конверты запечатываются и хранятся в течение тренинга у психолога</p>
--	--

Основная часть

<p>Реализация упражнений тренинга</p>	<p>Ознакомление участников мероприятия с понятиями «ресурс» и «опора» в контексте проблемы профилактики синдрома эмоционального выгорания (см. 5 слайд).</p> <p><i>Упражнение «Мои желания».</i> <i>Цель упражнения:</i> развитие у участников мероприятия умения определять и различать, навыка применять собственные ресурсы и опоры для предупреждения возникновения или преодоления развития синдрома эмоционального выгорания. <i>Ход выполнения упражнения:</i> с использованием тех же шариков, применяемых для реализации упражнения на приветствие, педагоги делятся по парам и в течение пятнадцати минут поочередно высказываются относительно собственных желаний в жизни в целом, в течение этого времени произносимые желания записываются на листок. <i>Обсуждение выполненного упражнения</i> в контексте его цели и с акцентом на испытываемые чувства в процессе работы.</p> <p><i>Упражнение «Ресурсные состояния».</i> <i>Цель упражнения:</i> развитие у участников мероприятия навыка вызывать позитивные ресурсные состояния для эмоциональной разгрузки и преодоления психотравмирующих событий. <i>Ход выполнения</i></p>
---------------------------------------	--

	<p><i>упражнения:</i> расшифровывается понятие «ресурсные состояния»; каждому педагогу предлагается вспомнить сначала самое неприятное событие в его жизни, а затем – наиболее приятное как можно подробно (людей, место, время, звуки, запахи и др.), уточнив готовность участников продолжать работу, психолог подходит и слегка прикасается к ним и др. <i>Обсуждение выполненного упражнения</i> (для того, чтобы человек мог впоследствии получать доступ к позитивным ресурсным состояниям (спокойствию, уверенности и др.), необходимо изначально вызвать это состояние, после чего «связать» его с определенным «якорем» (зрительным образом, звуковым сочетанием, тактильным ощущением)</p>
Заключительная часть	
Рефлексия	<p><i>Упражнение «Письмо самому себе, часть вторая».</i> <i>Цель упражнения:</i> рефлексия участия в тренинге. <i>Ход выполнения упражнения:</i> психолог раздает каждому участнику тренинга его конверт и предлагает перечитать написанное. После этого группе предлагается по кругу ответить на несколько вопросов: все ли ваши ожидания сбылись; удалось ли вам вести себя так, как планировали; на все ли свои вопросы вы получили ответы; удалось ли вам поделиться с группой теми знаниями, с которыми вы пришли на тренинг? (см. 6 слайд)</p>
Подведение итогов	<p>Психологом подводятся итоги реализации тренинга, обобщаются ключевые моменты мероприятия</p>
Ритуал прощания	<p><i>Упражнение «Что я теперь буду делать по-новому?».</i> <i>Цель упражнения:</i> создание условий для позитивного завершения работы и внедрения в реальную жизнь изменений, приобретенных в ходе тренинга. <i>Ход выполнения упражнения:</i> участники высказывают пожелания себе и группе на будущее в контексте проведенного тренинга, передавая клубок ниток, часть которых остается у говорящего.</p>

Список использованных источников

1. Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – СПб. : Речь, 2010. – 256 с.
2. Бойко, В. В. Психознергетика / В. В. Бойко – СПб.: Питер, 2008. – 416 с.
3. Кондратьева, Н. П. Основы психической саморегуляции : учеб. пособие / Н. П. Кондратьева ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2008. – 85 с.
4. Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособие / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
5. <https://gestaltclub.com/articles/obsaa-psihologia/10454-kak-obnaruzit-v-sebe-opory-i-resursy-dla-zizni>