

Тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания «Гореть или жить ?!».

Подготовила и провела:

педагог- психолог Горбова М.В.●



Профессия педагога, воспитателя,
работника дошкольного учреждения,
требует ежедневного, ежечасного
расходования душевных сил и энергии.



Умение владеть собой, держать себя в
руках - один из главных показателей
деятельности педагога, от чего
зависят его профессиональные
успехи и психологическое здоровье

Педагог должен творчески подходить к работе, приветствуется проектная деятельность, технологии, увеличивается учебная нагрузка, вместе с ней растёт нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Эмоционально выгоревшие педагоги отличаются повышенной тревожностью, агрессивностью,

Расскажи мне - и я забуду

Покажи мне – и я запомню

Вовлеки меня - и я пойму и чему-то научусь».

Человек усваивает:

10%-того, что слышит

50%-того, что видит,

70%-того, что сам переживает,

90%-того, что сам делает.

Упражнение «Поза Наполеона».

- руки вытянуты вперёд с раскрытыми ладонями
- руки сжаты в кулаках
- руки скрещены на груди



Ладони - ГОТОВЫ к работе и достаточно
ОТКРЫТЫ.

Кулаки - показывают агрессивность

Поза Наполеона – некоторую закрытость
или нежелание работать.



Продолжите фразу:

«Я люблю»

«Меня радует»

«Мне грустно когда»

«Я сержусь когда»

« Я горжусь собой ».

«Упражнение Выбор»

- Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
- Говорите себе: «Бывает!» И съедаете пустой.
- Съедаете что-то другое.
- Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

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

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 и в нужном месте. Иногда вы кажетесь не решительными, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твёрдо уверены.



Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро действовать (хотя и не всегда правильно). Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В отношении с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете чёткости

Если вы выбрали четвёртый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям. К коллегам вы относитесь, как к партнёрам 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 «Распредели по порядку»

Распределите по порядку - по степени значимости, на ваш взгляд следующий перечень:

-Дети

-Работа

-Муж

-Я

-Друзья, родственники



оптимальный вариант распределения:

-Я

-Муж

-Дети

-Работа

-Друзья, родственники



Неправильное распределённая энергия и
неумение вовремя выходить из ролей,
сдерживание негативных эмоций
приводит к психосоматическим
проявлениям.

<i>Психологическая причина болезни</i>	<i>В каком органе проявляется болезнь</i>	<i>Повторяйте себе несколько раз в день</i>
Долгая неразрешённая эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обречённости, тяжёлые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Чёрствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать всё хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытьё	Печень	Я ищу радость и любовь, везде её нахожу



Упражнение «Удовольствие»

Написать 10 видов повседневной
деятельности

Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания:

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- Громко запеть;
- Резко встать и пройтись;
- Быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- Измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований учёных, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте их», так как вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не отк





Спасибо за внимание
и за участие в тренинге.