

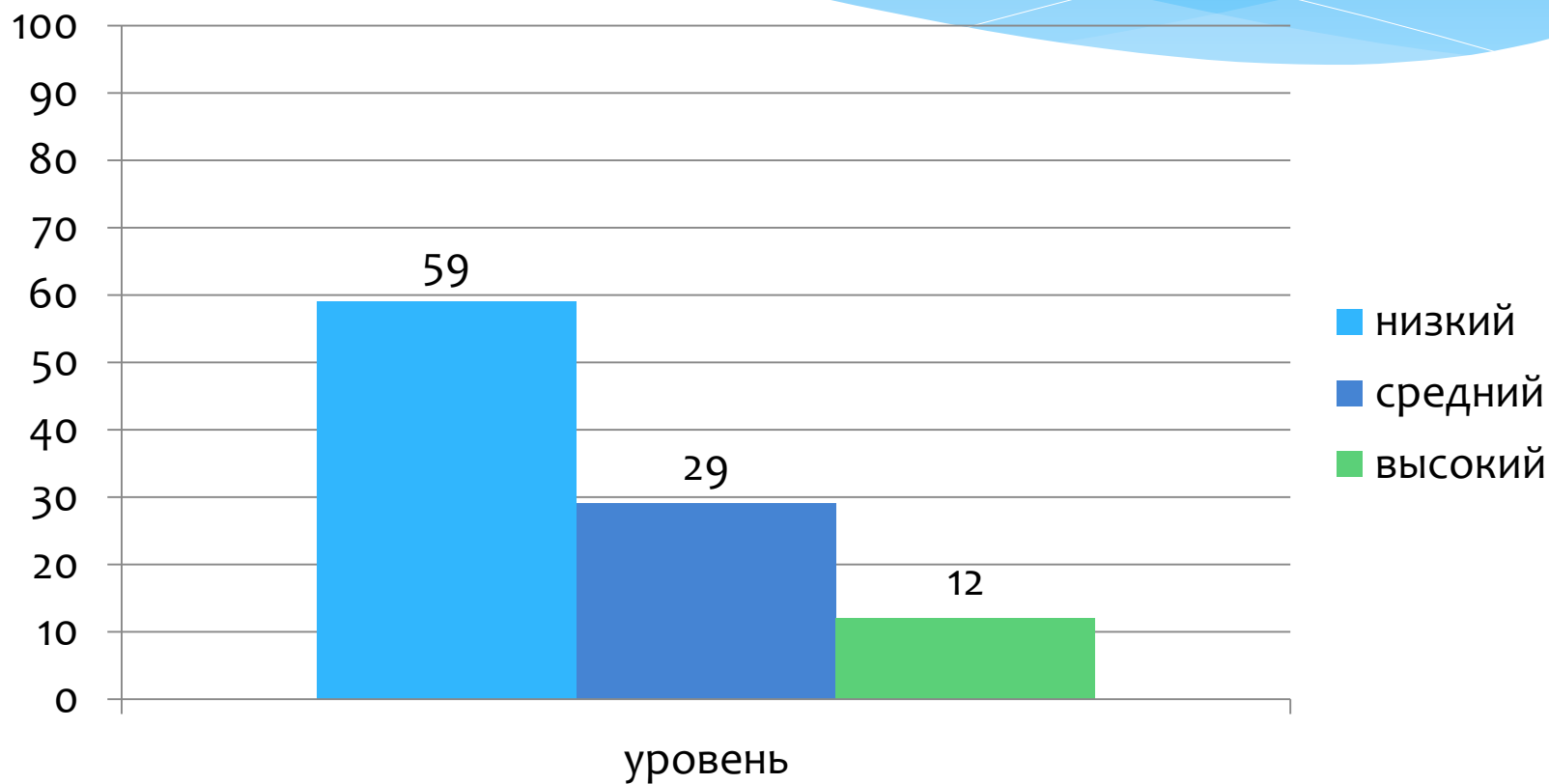
МАДОУ «Детский сад» Чебурашка»
С.п. Алябьевский

Мини-тренинг
«Профилактика эмоционального выгорания педагогов».

Педагог – психолог Баранова А.С.

2019 г.

Результаты анкетирования педагогов



* **Цели:**

- * • предупредить (преодолеть) возможные последствия психического перенапряжения;
- * • поддерживать оптимальный уровень психического состояния в условиях профессиональной деятельности.

* **Задачи:**

- * • снизить негативные переживания и трансформировать их в положительные;
- * • познакомить с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний;
- * • сформировать потребность в самоуправлении и саморегуляции эмоциональных состояний.

Звуковое упражнение «Гласные звуки»

Уважаемые педагоги! Попробуйте, пропеть гласные звуки. При этом для усиления положительного воздействия положите руку на ту область тела, на которую данный звук воздействует в большей степени.

- * А — снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;
- * И — влияет на уши, глаза, нос, тонкий кишечник;
- * О — стимулирует деятельность желудка и поджелудочной железы;
- * У — улучшает дыхание, стимулирует работу матки и яичников (у женщин) и предстательной железы (у мужчин);
- * Э — улучшает работу головного мозга.

Упражнение «Снятие мышечного напряжения»

- * Инструкция:

Сядьте на стул в удобной позе, так чтобы спина касалась спинки. Обхватите стул обеими руками и, напрягшись, попытайтесь поднять себя вместе со стулом — оставайтесь в состоянии напряжения так долго, как сможете, но не переусердствуйте. Затем быстро опустите руки и сделайте несколько глубоких вдохов. Повторите несколько раз.

- * Упражнение поможет снять волнение и возбуждение.

Упражнение «Дождь»


Участникам необходимо повторить движения:

- * поводить по часовой стрелке пальчиками по ладошке;
- * потереть ладони друг о дружку;
- * пощелкать пальцами;
- * легко постучать себя по груди;
- * похлопать в ладоши, по бедрам, по полу.

Далее все движения повторить в обратном порядке.

Упражнение «Солнышко»

Участники рисуют на бумаге солнышко с лучиками, затем солнышки прикрепляют на спины. Задача — написать на лучиках положительное об авторе. Важно, чтобы каждый участник оставил свое послание на каждом солнышке. В конце упражнения педагоги снимают свои рисунки и изучают то, что им написали.



**Спасибо за внимание и
совместную работу!**