

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Чебурашка» п. Алябьевский»

**КОНСПЕКТ**  
**тренинга для педагогов на профилактику**  
**эмоционального выгорания**  
**Тема: «Решение есть»**

**Подготовил:**  
педагог-психолог Баранова А.С.

январь, 2024 г

**Цель:** создание условий для гармонизации внутреннего состояния педагогического коллектива.

**Задачи:**

- гармонизировать внутренний мир педагогов,
- научить способам снимать напряжение,
- прислушиваться к себе и осознавать собственные психологические и физические потребности;
- рассмотреть основные причины и симптомы эмоционального выгорания
- находить решения и ресурсы для преодоления эмоционального выгорания

Вступительное слово:

Добрый день, уважаемые коллеги! Приветствую Вас на нашем тренинге по профилактике эмоционального выгорания «Решение есть».

Не только воспитанники, но и педагоги нуждаются в отдыхе и эмоциональной разгрузке. Подготовка к аттестации, участие в профессиональных конкурсах, конфликтные ситуации с родителями приводят к эмоциональной и физической усталости. Такой педагог не сможет вести детей за собой и заражать их интересом к жизни. Поэтому важно учить педагогов способам укрепления психического здоровья.

Каждому человеку нужны ресурсы — источники запасов сил, благодаря которым можно противостоять неприятностям, сохранить свою жизнестойкость. Важное условие сохранения и укрепления психического здоровья педагога — развитое умение «сбрасывать» напряжение, усталость и расслабляться.

**Упражнение «Откровенно говоря»**

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами. Карточки обозначить цветным кругом (желтый, красный, синий и т.д.) по количеству будущих команд для следующего задания (мозговой штурм).

Инструкция: необходимо вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно (См. Приложение 2).

Рефлексия.

Трудно ли вам было отвечать?

Было ли для вас что-то новое?

Считаете ли вы полезным упражнение?

Открыли ли вы что-то новое для себя?

Как вы себя сейчас чувствуете?

Какие у вас сейчас ощущения?

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

### **Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»**

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем рабочем дне...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к открытым занятиям...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на работу...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда ко мне на занятия приходят студенты...
- Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходят педагоги или методисты...
- Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день...
- Откровенно говоря, когда я провожу свое открытое занятие...
- Откровенно говоря, моя работа...
- Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
- Откровенно говоря, мое здоровье...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с заведующим...
- Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
- Откровенно говоря, после рабочего дня...
- Откровенно говоря, когда наступает пора отпуска...
- Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...
- Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...
- Откровенно говоря, неприятности на работе...
- Откровенно говоря, успехи на работе...

Мозговой штурм:

Инструкция: необходимо разделить на команды, по цвету круга на ваших карточках «Откровенно, говоря». Данный цвет, будет цветом вашей команды. Вам предстоит написать и ответить на высказывания, связанные с эмоциональным выгоранием.

Примерные формулировки:

- **Признаки (симптомы) эмоционального выгорания**
- **Причины (факторы), влияющие на эмоциональное выгорание**
- **Методы, средства, приемы, упражнения и т.д. (т.е. как?) профилактики Эмоционального выгорания**

Педагогам необходимо совместно с группой подходить и записывать предполагаемые ответы, по сигналу группы переходят к следующему столу по

часовой стрелке и дописывают за предыдущей группой свои варианты. На каждом листе пишут свои цветом маркера.

### **Игра «Калейдоскоп»**

Цель: переключить внимание участников с внешнего мира на внутренний.

Материалы: ручки, листы бумаги.

Примечание. Игра состоит из трех заданий. На выполнение каждого задания отводится определенное время. После завершения игры предложите педагогам по желанию зачитать свои записи.

Инструкция участникам.

1. Выберите свое любимое животное и три прилагательных для его описания, запишите.
2. Выберите еще одно животное, которое вам нравится, подберите к нему три прилагательных, запишите.
3. Закройте глаза и представьте себя на пляже во время заката. Подберите три прилагательных для описания этой сцены. Откройте глаза и запишите все.

(Дать время.)

Послушайте значение определений:

- первые три прилагательных описывают вашу личность в повседневной жизни;
- вторые три прилагательных — идеального партнера;
- третьи — вашу духовность.

### **Упражнение «Мое выгорание»**

Описание цветов:

- Голубой. Он мягкий и успокаивающий, как струящаяся вода. Голубой цвет приятно ласкает глаз в жару. Он освежает вас, как купание в озере.
- Красный. Красный дает нам энергию и тепло, На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит, иногда напоминает нам о любви.
- Желтый, который может приносить нам радость. Он согревает, как солнце улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает у нас настроение.
- Зеленый цвет - цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, то зеленый цвет помогает нам чувствовать себя лучше. Глаза отдыхают, успокаиваются.
- Оранжевый- приносит нам творчество., свободолюбие, энергию, которую необходимо выплескивать, например, при помощи создания очередного шедевра.

- Фиолетовый- вызывает апатию. При этом, фиолетовый цвет повышает низкую самооценку, рационально контролировать себя. Символизирует присущую человеку инфантильность и внушаемость, потребность в поддержке, опоре.
- Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.
- Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.
- Серый – тревожность и негативное состояние.
- Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

## Рефлексия

### Вопросы для обсуждения:

- Какое упражнение, игра вам запомнились больше всего? Почему?
- Какие чувства вы испытывали в ходе встречи?
- Что нового узнали?
- Чему научились?
- Над чем вы задумались?
- Что из того, что вы узнали на нашей встрече, может пригодиться вам в будущем?