

## Мини-тренинг по профилактике постотпускного синдрома

Вот и закончился отпуск. Начинается новый учебный год. Перестраиваться с работы на отпуск гораздо приятнее и проще, чем настроиться на работу после отпуска. Год начался для многих быстро и скоротечно, для некоторых с серьезных испытаний. И все таки мы все вместе вошли в него, прошли первые конкурсы, получили первую усталость. Чтобы нам было легче пройти все нагрузки, настроиться на работу, добраться до следующего отпуска. Предлагаю для вас несколько упражнений.

1. Упражнение. У нас с вами имеется длинная нить. В кругу по очереди надо сказать по одному определению, которое бы для вас олицетворяло начало этого учебного года, при этом заматывать нить в клубок.

2. Упражнение «Победи свой страх перед началом нового учебного года».

Наша жизнь непредсказуема. Порой мы сильны и нам ничего не страшно, а иногда тело трепещет, волнуется. Некоторые переживают, каким будет новый учебный год, как справиться с работой. Давайте поможем друг другу, сожмем кисти рук в кулак и проговорим с твердой уверенностью «Я смогу, я все смогу!» - 2 раза. Вот каждому маленький лист фольги и зубочистки. Нарисуйте свой страх. А теперь разорвите свой страх на мелкие кусочки. Вы победили его. Теперь вам нечего бояться. Вперед к новым достижениям!

3. Упражнение. Выйти после отпуска на работу в хорошем расположении духа вам поможет простое упражнение: Ответьте себе на вопрос – «За что я люблю свою работу?». Вспомните и прокрутите в памяти все позитивные моменты, связанные с вашей нынешней работой, и с людьми (коллегами) с которыми вы общаетесь. Напишите, пожалуйста, их на стикеры. У нас с вами есть рисунок детского сада с окошечками. Приклейте стикеры, со своими выражениями на пустые окошечки. Материал (стикеры, карандаши, ватман с изображением детского сада).

4. Упражнение. «Я со стороны». Оформите лист бумаги, нарисуйте рамку, какая она должна быть? Представьте, что в этой рамке будут пожелания. А теперь, посмотрите на себя со стороны. Что бы вы себе пожелали на учебный год, какие брали бы ресурсы для преодоления сложных моментов. Запишите их на листочке, внутри нарисованной вами рамки.

5. Упражнение. Самое простое, но при этом самое сложное. Необходимо каждое утро подходить к зеркалу и произносить фразу: «Я самая лучшая, я все смогу, у меня все получится!»

6. Упражнение. «В любой ситуации, можно найти позитивные моменты». Хочу вам показать, презентацию, которая надеюсь, покажет, что даже в

самой сложной, необычной ситуации, можно найти положительное. (показ презентации)

7. Год начался. Всем известно, что сладкое повышает гормон серотонин-«Гормон радости». Хочу вам конфеты пожелать больше положительных и радостных моментов в течение этого учебного года, достижению новых профессиональных результатов, повышению результатов ваших воспитанников, понимания и взаимопомощи со стороны родителей, всегда приходить на работу в добром и позитивном настроении. Хочу вам подарить конфеты, но необычные, а с добрыми пожеланиями на предстоящий год.