**XV муниципальная Ярмарка инновационных продуктов, посвященная**

**Году педагога и наставника «Инновационный каскад – 2023»**

**с 01 по 03 ноября 2023 года**

**Факультет способов воспитания «Будь лучше» (площадки-практикумы)**

**Тренинг по профилактике профессионального выгорания педагогов**

**«ГОРЕТЬ, НО НЕ СГОРАТЬ» (02.11.2023г.)**

Ведущие:

Бутылкина Ирина Николаевна, педагог-психолог СОШ № 3

Чистова Вера Константиновна, педагог-психолог СОШ № 5

**Цель**: создание условий для профилактики эмоционального и профессионального выгорания у участников тренинга и актуализация их личностных ресурсов стрессоустойчивости.

**Задачи**:

* самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию в различных сферах жизни;
* снижение эмоционального напряжения участников тренинга,  обучение техникам и приемам саморегуляции.
* формирование мотивации у участников тренинга к сохранению психологического здоровья.

**Продолжительность занятия**: 30-40 минут.

**Оборудование и материалы**:

* инструкция и бланк для диагностики «Колесо баланса» Пола Дж. Майера по количеству участников;
* шаблоны прозрачных стеклянных банок (векторные изображения) 5х10 см. по количеству участников;
* цветные стикеры или «постики» по 3-5 шт. для каждого участника;
* карточки с изображением тела человека и с базовыми эмоциями;
* секундомер, детские очки для праздников, коробка с крышкой, зеркало;
* спиннер и круг из картона для «карты действий»;
* маркеры и ручки по количеству участников;
* столы и стулья по количеству участников;
* ПК, проектор, экран.

**СТРУКТУРА ТРЕНИНГА**

**Часть 1.** Мотивационная.

В первой части тренинга проводиться самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию в различных сферах жизни по методике «Колесо баланса» Пола Дж. Майера. На основе результатов диагностики определяются дефициты. Определяются возможности (ресурсы) для покрытия данных дефицитов.

**Часть 2.** Основная.

В основной части предлагается проведение тренинговых упражнений, направленных на снижение эмоционального напряжения участников тренинга, обучение техникам и приемам саморегуляции.

**Часть 3.** Заключение.

Установление обратной связи, анализ опыта, полученного в ходе работы. **СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА**

**Часть 1. Мотивационная.**

*Ведущий:* Добрый день, уважаемые коллеги*.* Сегодняшняя наша встреча будет проходить в форме тренинга по профилактике профессионального выгорания педагогов «Гореть, но не сгорать».

*Положительный настрой участников на тренинг, знакомство с темой тренинга, озвучивание его целей.*

*Ведущий:* Нам предстоит провести самодиагностики, выявить дефициты и определить какие возможности и ресурсы у нас есть для покрытия данных дефицитов. Мы покажем упражнения, направленные на снижение эмоционального напряжения и научим техникам и приемам саморегуляции.

*Ведущий:* Для проведения самодиагностики мы воспользуемся методикой Пола Дж. Майера «Колесо баланса».

*Получение инструкций и бланка диагностики.*

Для выполнения упражнения необходимо:

1. Определить для себя важные сферы жизни.

2. На бланке оценить каждый сектор по шкале от 0 до 10 баллов.

3. Сделать анализ.

*Ведущий:* Определив дефициты, мы можем точно сказать, чего нам не хватает в разных сферах жизни (деятельности), что приводит к эмоциональному и профессиональному выгоранию.

*Ведущий:* Предлагаем создать индивидуальное «Лекарство для души». Для этого мы визуализируем наши дефициты и напишем их на цветных стикерах или «постиках». Затем оформим стикеры на карточки с изображением прозрачной стеклянной баночки.

*Оформление карточки и формулировка целей на основе выявленных дефицитов.*

**Часть 2. Основная.**

*Ведущий:* Для снижения эмоционального напряжения и восполнения дефицитов предлагаем, познакомится со следующими упражнениями, техниками и приемами саморегуляции.

*Упражнение «Где живут эмоции».*

Цель: осознание связи эмоций с телом. Участникам тренинга выдают листы с изображением человека. Каждому участнику предлагается выбрать цвета для эмоций и найти им место в своем теле. *Выполнение и обсуждение упражнения.*

*Упражнение «Ты сильнее, чем думаешь».*

Цель: повышение уверенности в себе и своих возможностях. Участники тренинга называют, сколько раз могут подпрыгнуть на одной ноге за минуту. Затем проверяют свои предположения. Секрет упражнения в том, что ведущий фиксирует только 20 секунд. *Выполнение и обсуждение упражнения.*

*Упражнение «Шкатулка радости».*

Цель: развитие эмоциональной, формирование положительного эмоционального фона. Участникам тренинга предлагается посмотреть в шкатулку и никому не говорить, что там лежит, ведь там то, что вдохновляет, радует, мотивирует нас. Секрет упражнения в том, что на дне шкатулки лежит зеркало. *Выполнение и обсуждение упражнения.*

*Упражнение «Волшебные очки».*

Цель: формирование позитивного мышления, взгляда на различные ситуации с отрицательной и положительной сторон. Ведущий предлагает участникам тренинга наденет «Волшебные очки» и назвать (увидит) в другом человеке только хорошее, даже то, что человек прячет от всех. *Выполнение и обсуждение упражнения.*

*Упражнение «Спиннер грусти».*

Цель: развитие эмоциональной сферы. Участникам тренинга по очереди раскручивают «Спиннер грусти» и выполняют действия, которые показала стрелка, и таким образом учатся повышать свое настроение. *Выполнение и обсуждение упражнения.*

*Упражнение «Приказы не обсуждаются».*

Цель: развитие саморегуляции. Участникам предлагаются приказы, слова «СТОП», которые работают, как быстрый способ успокоится во время стресса. *Выполнение и обсуждение упражнения.*

**Часть 3. Заключительная часть.**

*Ведущий:* Проходя через сегодняшний тренинг, мы научились навыкам саморегуляции, мобилизовали свою внутреннюю энергию, активизировали свои ресурсы и тем самым укрепили свое здоровье.

*Рефлексия, выполнение упражнения «Спасибо!».*

Участники тренинга встают в общий круг. Ведущий предлагает поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Один участник становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

*Выполнение упражнения.*

*Ведущий:* Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!