

МДБОУ № 60 «Снегурочка»  
г. Железногорск

# Тренинг

## Эмоциональное выгорание



Подготовили:

педагог-психолог Светличная Е.Н.

Педагог-психолог Васильцова Т.В.

## ***Наши основные цели :***

- ❖ **Знакомство с методами и приемами снижения уровня эмоционального выгорания педагогов;**
- ❖ **Определение своего отношения к профессии, анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворенности профессиональной деятельностью;**
- ❖ **Выработать понимание и доверие друг к другу;**
- ❖ **Обеспечить педагогам возможность психологической разгрузки;**
- ❖ **Создание у коллектива чувство единства.**

## «Правила группы»

- ▶ Проявлять активность.
- ▶ -Слушать друг друга, не перебивая.
- ▶ -Говорить только от своего лица.
- ▶ -Если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице.
- ▶ -Не распространять и не обсуждать за пределами тренинга то, что происходило на занятии.
- ▶ -Избегать критики при выполнении упражнений, если возникает потребность что-то покритиковать — дождаться обсуждения.
- ▶ -В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

## Человек усваивает:

✓ **10% того, что слышит**

✓ **50% того, что видит**

✓ **70% того, что САМ переживает**

# **Симптомы «Эмоционального выгорания»**

- **усталость, истощение;**
- **недовольство собой, нежелание работать;**
- **усиление соматических болезней;**
- **нарушение сна;**
- **плохое настроение, негативные чувства и эмоции, апатия, депрессия;**
- **агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев);**
- **снижение аппетита или переедание и другие....**



# **Причины возникновения состояния «Эмоционального выгорания» у педагогов**

- 1. Отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом**
- 2. Несоответствие результата затраченным силам;**
- 3. Ограниченность времени для реализации поставленных целей**
- 4. Постоянная перезагруженность педагогов;**
- 5. Неумение регулировать собственное эмоциональное состояние;**
- 6. Высокая ответственность перед начальством и родителями;**
- 7. Недостаток навыков коммуникации и умения выходить из трудной ситуации общения (с родителями, детьми и т.д.)**

## Стадии «ВЫГОРАНИЯ»

- **ПЕРВАЯ** – проявляется на уровне функций, произвольного поведения (забывание каких то моментов «провалы в памяти»);
- **ВТОРАЯ** – снижение интереса к работе, снижение потребности в общении, в том числе и дома, с друзьями («не хочу никого видеть» нарастание апатии к концу недели, нет сил, головные боли, повышенная раздражительность и другое...)
- **ТРЕТЬЯ** – хронические признаки и симптомы. Характерна «полная потеря интереса к работе и жизни вообще»

**Проведем САМОДИАГНОСТИКУ**

# Представление

- Меня зовут...
- Я - мастер в...или у меня очень хорошо получается








**1. Игра «Клубочек»**

**2. Игра «Я – дома, я – на работе»  
(лист бумаги разделить пополам)**

**3. Да! Я такая! А еще я...**

**4. Что меня радует, что доставляет  
удовольствие. Не менее 10 записей.  
(создание собственного ресурса)**

**5. Я учусь у тебя...**



## **Саморегуляция и саморелаксация**

- 1. Дыхательные упражнения (на счет 1-2-3 – вдох, на счет 1-2-3-4 медленный выдох)**
- 2. Упражнения на снятие мышечного напряжения «Сосулька»**
- 3. Все виды творчества**
- 4. Звуковые упражнения**

# **Звуковая гимнастика**

**А** – воздействует благотворно на весь организм

**Е** – воздействует на щитовидную железу

**И** – воздействует на мозг, глаза, нос, уши

**О** – сердце, легкие

**У** – органы живота

**Я, М** – на работу всего организма

**Х** – помогает очищению организма

**ХА** – помогает повысить настроение!



# *Контур Человека*

- 1. Нарисуйте контур Человека**
- 2. Раскрасьте человечка разноцветными карандашами – в соответствии со своими эмоциями! Настроением!**

# **ПОЖЕЛАНИЯ «НА СПИНЕ»**

- 1.** Заполненный контур Человека переверните и чистой стороной наружу прикрепите прищепкой на своей спине!
- 2.** Каждому участнику напишите свое короткое пожелание.
- 3.** Вернитесь в круг и произнесите одно свое пожелание ВСЕМ!
- 4.** Открепите листок и прочитайте пожелания написанные для Вас!

**Запомните свои ощущения!**

**Чувства и эмоции!**

**Сохраните этот листок и перечитывайте в минуты трудности!!!**

# Рефлексия

- Какие психологические качества у Вас проявились сегодня?
- Какие чувства Вы испытывали?
- Что нового узнали о себе, о группе? Как будете использовать эти знания?
- Чему научились?
- Как это пригодиться в будущем?
- Что было важным?
- Над чем Вы задумались?
- Что происходило с вами?



**С эмоциональным выгоранием  
МОЖНО И НУЖНО  
работать!  
Успехов Вам дорогие коллеги!!!**

**Спасибо за участие!**

**Свеча ничего не теряет, если от ее  
пламени зажглась другая свеча.**

**Келлер**

