


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 191»  
Коновалова А.Е.   
01.09.2021 г.



ПРОГРАММА ТРЕНИНГА  
**«ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
ПЕДАГОГОВ»**

## Пояснительная записка

Программа тренинга направлена на работу с группой педагогических работников (20 человек) в течение 2х часов.

**Цель тренинга:** способствовать профилактике профессионального выгорания у педагогических работников МДОУ «Детский сад № 191».

### Задачи тренинга:

1) Обучающая цель:

- формирование понятия «профессиональное выгорание»,
- ознакомление с симптомами проявления синдрома профессионально выгорания,
- ознакомление с возможными причинами возникновения синдрома,

2) Развивающая цель:

- формирование представления о собственном психологическом состоянии в рамках темы,
- формирование представления об эффективных способах предупреждения профессионального выгорания,
- получение опыта выполнения упражнений на снижение стресса.

3) Воспитательная цель:

- формирование представления о необходимости восприятия работы как части жизни,
- формирование представления о необходимости соблюдения правил ЗОЖ,
- формирование представления о понимающем отношении к специалистам с профессиональным выгоранием.

Условия проведения: помещение актового зала, любой рабочий день с 18 30 до 20 30. Требования к помещению: хорошее освещение, отсутствие стационарного телефона, не проходное, проектор и экран, колонки, стулья под количество участников, столы, доска белая или флипчарт.

## Рабочая концепция

Психологическое выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. То есть неблагоприятная реакция организма на стресс, источником которого является работа и условия деятельности [1, 3].

Данный синдром включает в себя психофизиологические и поведенческие компоненты: учащение жалоб на физическое здоровье, эмоциональное истощение, снижение самооценки и продуктивности работы [1, 3].

Синдром можно узнать по следующим симптомам [1, 3]:

1) Чувства:

Усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

2) Мысли:

О несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

3) Действия:

Критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

И. В. Фокина и М.О. Царутян выделяют 3 категории симптомов профессионального выгорания:

### 1 Психофизиологические симптомы.

- бессонница или нарушение режима дня, полное отсутствие сна до раннего утра или резкое засыпание, неспособность заснуть повторно среди ночи, тяжелое пробуждение;
- нарушение дыхания и одышка при любой нагрузке;
- пониженная реакция на изменения окружающей среды, полное отсутствие радости и любопытства или чувства страха при возникновении опасности;
- постоянная физическая усталость, когда ощущение бессилия не проходит даже утром после нормального полноценного сна;
- постоянное желание выспаться, сонливость, заторможенность;
- постоянные головные боли без причины;
- резкое изменение показателей веса (снижение, увеличение);
- снижение зрения, обоняния, осязания, слуха; потеря тактильных ощущений;
- хронические заболевания органов пищеварения и нарушение обменных процессов (запор, диарея);
- хроническое чувство слабости, понижение энергетических запасов, снижение иммунитета, биохимических показателей в крови и гормонального фона;
- чувство физического и психологического истощения.

### 2 Социально-психологические симптомы.

- безосновательные нервные срывы, замкнутость, вспышки агрессии и гнева, отстранение от окружающих;
- отсутствие положительного настроения на будущее и профессиональный рост;
- повышение раздражительности, агрессии и бурное реагирование на происходящие события;
- постоянное чрезмерное переживание и ощущение беспричинного беспокойства, стыда, вины, обиды, стеснительности и подозрительности;
- резкое понижение самооценки и недовольство собой;
- стрессы, депрессия, пассивность, скука, апатия, снижение эмоциональных реакций, ощущение подавленности;
- хроническое и необъяснимое ощущение страха и предчувствие отрицательного итога и неудачи;
- чрезмерное ощущение тревоги и неправильности положения и ситуаций.

### 3 Поведенческие симптомы.

- злоупотребление алкоголем и сигаретами, переедание или полное отсутствие аппетита, концентрация, увеличение и появление вредных пристрастий и привычек;
  - изменение режима дня и сна;
  - неадекватная критика окружающих, отчужденность от близких;
  - невозможность выполнения главных задач из-за заикленности на мелких проблемах, трата полезного времени и энергии на непервоочередные дела;
  - отсрочка планов на следующий день и в результате их невыполнение;
  - чувство непосильности привычной работы и катастрофической нехватки энергетических ресурсов;
  - чувство собственной бесполезности, понижение заинтересованности в работе, безразличие и равнодушие к результату;
  - повышенная раздражительность, необоснованная злоба и агрессия, обиды, истерики.
- Психологическую сущность феномена «выгорания» составляют:
- психическая и физическая усталость;
  - ощущение беспомощности и несостоятельности;
  - нежелание идти на работу;
  - раздражительность и агрессивность во время беседы, стремление быстрее завершить её;
  - ощущение малой значимости решаемых проблем;
  - перенос отрицательных эмоций на окружающих;

- стремление уйти и реализовать себя в другой области.

Таким образом, характерные признаки профессионального выгорания схожи с описанием длительного стресса и психической нагрузки. Данный синдром особенно опасен для специалистов, работающих в сферах коммуникации с другими людьми, так как она может привести к полной дезинтеграции различных психических сфер и в частности эмоциональной сферы [3].

Причинами возникновения профессионального выгорания могут быть [1, 3]:

- 1) Трудоголизм, при котором происходит уход от проблем в работу,
- 2) Связанная с тревогой алекситимия, которая проявляется в невозможности высказать словами свои ощущения,
- 3) Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность,
- 4) Интенсивная интериоризация (переживание и восприятие) обстоятельств своей профессиональной деятельности,
- 5) Необходимость постоянного интенсивного общения с социумом. Если человек отличается скромностью и замкнутостью, то чрезмерная концентрация на собственных и чужих проблемах приведет к накоплению стрессов и эмоциональному дискомфорту,
- 6) Не соблюдение режима отдыха и работы, сна и бодрствования,
- 7) Работа, требующая усиленного самоконтроля и другие.

Согласно представлениям К. Маслач, процессуально синдром разворачивается в виде трех стадий [1, 3]:

#### ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

#### ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения в отношениях с коллегами (учениками, родителями), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

#### ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Можно выделить следующие способы преодоления и профилактики профессионального выгорания [1, 2, 3]:

- 1) Освоение методов саморегуляции,
  - Обучение способам сбрасывания негативных эмоций сразу вместо подавления,
  - Дыхательные упражнения,
  - Аутогенная тренировка, мышечная релаксация,
  - Методы визуализации и медитации,
- 3) Развитие позитивного мышления,
- 4) Развитие умения адекватного восприятия своих способностей,
- 5) Поддержание здоровья с помощью соблюдения режима сна и бодрствования, отдыха и работы, а также правильного питания,

- 6) Определение краткосрочных и долгосрочных целей,
- 7) Развитие умение переключаться с одного вида деятельности на другой, так как именно эта заикленность влечет к усталости,
- 8) Отдыхать до того, как появляется усталость, тогда отдыха потребуется меньше.

### Сценарий тренинга

<b>Профессиональное выгорание у педагогов</b>		
<b>Подготовительный блок</b>	Домашнее задание: пройти методику диагностику профессионального выгорания Маслач К. (Приложение 1)	Цель: диагностика профессионального выгорания у педагогов
<b>Блок 1</b> Знакомство. Разминка	Психогимнастика Упражнение 1.«Снежки»	Цель: позитивное приветствие, знакомство участников друг с другом, снятие неловкости, включение в работу.
	Ознакомление с правилами тренинга	Цель: создание комфортной атмосферы для каждого участника группы.
<b>Итого время:</b>	<b>15 минут</b>	
<b>Блок 2.</b> Что такое профессиональное выгорание?	Просмотр видеоролика о профессиональном выгорании	Цель: включение участников в работу, введение в тематику занятия
	Распределение по группам	Цель: разделить участников на 2 группы для дальнейшей работы.
	Упражнение 2: «Занятие в лицах»	Цель: определение понятия профессиональное выгорание, отношение участников к нему, ознакомление с кругом симптомов данного синдрома.
	Мини-лекция по итогам упражнения.	Цель: ознакомить участников с возможными причинами и стадиями профессионального выгорания.
<b>Итого время:</b>	<b>45 минут</b>	
<b>Блок 3.</b> От теории к практике	Теоретическая вставка, сопровождающаяся методической распечаткой (Приложение 2)	Цель: ознакомление с различными видами упражнений на снижение уровня стресса, получение методических рекомендаций по профилактике профессионального выгорания
	Упражнение 3 «Сосулька»	Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления, получение представления об аутогенной тренировке
	Упражнение 4 «Свеча»	Цель: снижение уровня стресса, получение представления о дыхательных упражнениях.
	Упражнение 5 «Маяк»	Цель: снижение уровня стресса, получения опыта участия в медитативных упражнениях.

	Рефлексия	Цель: закрепление информации и эффекта тренинга.
<b>Итого время:</b>		<b>60 минут</b>

### Упражнение 1. «Снежки» (10 минут)

**Цель:** позитивное приветствие, знакомство участников друг с другом, снятие неловкости, включение в работу.

**Ход:** Каждому выдается листок. Ведущий дает инструкцию: «Напишите вашу любимую погоду. Скомкайте лист в снежок. Сейчас в течение 10 секунд мы будем перекидывать, «Кидаться снежками.» 10 сек. Листы разворачиваются и зачитываются вслух, угадывая каждого участника группой.

**Пункты:** моя любимая погода, фильм, исполнитель музыкальный, мое хобби, место, куда я бы хотел отправиться.

#### Ознакомление с правилами тренинга (5 минут).

**Цель:** создание комфортной атмосферы для каждого участника группы.

- 1) Приходить вовремя
- 2) Отключить звук мобильного телефона
- 3) Правило активности
- 4) Здесь и сейчас
- 5) 1 микрофон
- 6) принцип доброжелательности

#### Просмотр видеоролика о профессиональном выгорании (7 минут).

**Цель:** включение участников в работу, введение в тематику занятия.

[https://vk.com/video-49309875\\_165787836](https://vk.com/video-49309875_165787836)

#### Вопросы после просмотра (7 минут):

- 1) О чем был видеофрагмент?
- 2) Чему посвящено наше занятие?
- 3) Встречались ли Вы с профессиональным выгоранием?

#### Распределение по группам (5 минут).

**Цель:** разделить участников на 2 группы для дальнейшей работы.

**Ход:** каждый участник кладет в мешочек какую-то свою вещь – это будет фантой. Затем, по одному подходят и вытаскивают чей-то предмет, это будет пара. Один человек из пары идет в 1 группу, второй во 2.

И так у нас получится 2 группы по 10 человек.

### Упражнение 2. «Занятие в лицах» (12 минут)

**Цель:** определение понятия профессиональное выгорание, отношение участников к нему, ознакомление с кругом симптомов данного синдрома.

**Ход:** Каждой команде дается 10 минут для того, чтобы нарисовать человека с профессиональным выгоранием. Как он выглядит? Какая у него будет атрибутика? Может, вы изобразите его в каком-то действии, может, статично. Главное – отразить основные признаки синдрома профессионального выгорания. Затем дается 5 минут на презентацию своего рисунка.

#### Мини-лекция по итогам упражнения (10 минут):

**Цель:** ознакомить участников с возможными причинами и стадиями профессионального выгорания.

**Ход:** освещение понятия «профессиональное выгорание», возможные причины возникновения и основные признаки, опираясь на предыдущее занятие.

#### Теоретическая вставка, сопровождающаяся методической распечаткой (15 минут):

**Цель:** ознакомление с различными видами упражнений на снижение уровня стресса, получение методических рекомендаций по профилактике профессионального выгорания

**Ход:** выдается распечатка, освещается процессуальный аспект синдрома (стадии профессионального выгорания), виды упражнений: дыхательные техники, медитативные, использование биологически активных точек, позитивного мышления и аутогенные мышечные тренировки.

### **Упражнение 3. «Сосулька» (10 минут)**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления, получение представления об аутогенной тренировке.

**Ход:** Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

### **Упражнение 4. «Свеча» (5 минут)**

**Цель:** снижение уровня стресса, получение представления о дыхательных упражнениях.

**Ход:** Встаньте, вытяните руку на уровне груди вперед и покажите указательный палец. Представьте, что это не Ваш палец, а свеча. Вам нужно набрать как можно больше воздуха, а затем медленно выдыхать тонкую струю воздуха на свечу, чтобы та не погасла.

### **Упражнение 5. «Маяк» (10 минут)**

**Цель:** снижение уровня стресса, получения опыта участия в медитативных упражнениях.

**Ход:**

Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Представьте себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены толстые и прочные, даже сильные ветра, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон Вашего верхнего этажа Вы днём и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе. Которая поддерживает постоянство Вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющихся символом безопасности людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет.

### **Рефлексия (20 минут).**

**Цель:** закрепление информации и эффекта тренинга.

Каждый участник по кругу должен поделиться:

Что больше всего запомнилось с сегодняшнего занятия?

Что я узнал нового? Что могу применить в своей жизни?

### **Демонстрационный вариант для ведущего**

НЕ сообщать тему тренинга до его начала участникам! Стулья должны быть расставлены в круг.

Ведущему необходимо заранее сделать плакат с правилами тренинга и повесить его на стену или доску:

- 1) Приходить вовремя
- 2) Отключить звук мобильного телефона
- 3) Правило активности

- 4) Здесь и сейчас
- 5) 1 микрофон
- 6) принцип доброжелательности

**Ход занятия:**

«Здравствуйте, Уважаемые коллеги. Сегодня у нас с Вами будет тренинг. Тему Вы не знаете, поэтому для Вас это будет небольшим сюрпризом!».

**Упражнение 1. «Снежки» (10 минут)**

**Ведущий:** «Я уверен(а), что Вы все между собой знакомы. Однако перед началом нашего занятия, нам необходимо узнать друг друга поближе».

Каждому выдается по листку и ручке.

«Сейчас у каждого из Вас появился листочек и ручка. Напишите, пожалуйста, Вашу любимую погоду вверху. Скомкайте лист в снежок. Отлично, теперь мы немного перестанем быть взрослыми и поиграем в снежки. В течение 10 секунд Ваша задача кидать друг в друга снежками».

Прошли 10 секунд.

«А теперь каждый разворачивает свой листок. Мы по очереди будем зачитывать то, что написано на листе. И угадывать каждого коллегу!».

Пункты, по которым будут еще «круги» в упражнении: моя любимая погода, фильм, исполнитель музыкальный, мое хобби, место, куда я бы хотел отправиться. Также, если группа будет в настроении, можно, чтобы они сами придумывали пункты.

**Ведущий:** «Мы с Вами узнали друг друга поближе, однако прежде чем продолжить работу, нам необходимо познакомиться с правилами тренинга. Их важно соблюдать, чтобы каждому из нас было комфортно».

**Ознакомление с правилами тренинга (5 минут).**

«Посмотрите на стену, там они записаны». Ведущий зачитывает правила, поясняя их немного:

- 1) Приходить вовремя
- 2) Отключить звук мобильного телефона
- 3) Правило активности
- 4) Здесь и сейчас

«Заходя в помещение тренинга мы оставляем все переживания за дверью. Это значит, что мы обсуждаем только то, что касается темы нашей встречи. Общение – это замечательно, но общение на отвлеченные темы Вы можете продолжить вне тренинга».

- 5) 1 микрофон

«Название интригующее, однако, правило просто – пока говорит один, все молчат».

- 6) принцип доброжелательности

«Мы тут все взрослые люди, поэтому давайте относиться друг к другу с уважением и доброжелательностью. Мы ведь пришли развиваться!».

**Просмотр видеоролика о профессиональном выгорании (7 минут).**

[https://vk.com/video-49309875\\_165787836](https://vk.com/video-49309875_165787836)

**Ведущий:** «А теперь мы готовы к работе. Сейчас я покажу Вам небольшой видеотрейлер. После просмотра Вам нужно будет ответить на несколько вопросов».

**Вопросы после просмотра (7 минут):**

- 1) О чем был видеотрейлер?
- 2) Чему посвящено наше занятие?
- 3) Встречались ли Вы с профессиональным выгоранием?

Ведущим дается обратная связь в зависимости от результатов обсуждения видеоролика.

**Распределение по группам (5 минут).**

**Ведущий:** «Когда я был/а подростком, мы играли в фанты. У Вас было такое? Отлично, сейчас мы немного окунемся в это. Каждый участник должен положить свою вещь в мешочек».



(достаёт мешочек) это будет фантой. (Несет мешочек к каждому участнику и собирает фанты)  
Затем, участники по одному подходят и вытаскивают чей-то предмет, это будет пара. Один человек из пары идет в 1 группу, второй во 2.

И так у нас получится 2 группы по 7 человек».

Мешочек убирается на место.

«Отлично, теперь встаньте по 2м группам, чтобы я четко видел/а 2 команды!»

## Упражнение 2. «Занятие в лицах» (12 минут)

**Ведущий:** «Мы познакомились с темой занятия. Пора углубляться в нее. Задача каждой группы в течение 10 минут нарисовать человека с профессиональным выгоранием. Как он выглядит? Какая у него будет атрибутика? Может, вы изобразите его в каком-то действии, может, статично. Главное – отразить основные признаки синдрома профессионального выгорания. Затем дается 5 минут на презентацию своего рисунка».

Обсуждение упражнения:

- Какие признаки профессионального выгорания Вы выделили?

- Как Вы можете определить данное понятие?

### Мини-лекция по итогам упражнения (10 минут):

**Ведущий:** «Итак, Психологическое выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. То есть неблагоприятная реакция организма на стресс, источником которого является работа и условия деятельности».

«Данный синдром включает в себя психофизиологические и поведенческие компоненты: учащение жалоб на физическое здоровье, эмоциональное истощение, снижение самооценки и продуктивности работы».

Описание симптомов дается в зависимости от выделенных ранее участниками:

«1) Чувства:

Усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

2) Мысли:

О несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

3) Действия:

Критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться».

«В общем это: проблемы со сном, нарушение дыхания, снижение эмоционального фона, постоянная физическая усталость, головные боли, приступы агрессии, раздражительность, недовольство собой и недовольство собой».

«Как вы думаете, из-за чего возникает профессиональное выгорание? (Слушаем ответы аудитории)

Причинами возникновения профессионального выгорания могут быть:

1) Трудоголизм, при котором происходит уход от проблем в работу,

2) Связанная с тревогой алекситимия, которая проявляется в невозможности высказать словами свои ощущения,

3) Хроническая напряженная эмоциональная и умственная деятельность,

4) Принятие близко к сердцу событий и обстоятельств своей профессиональной деятельности,

5) Необходимость постоянного интенсивного общения с социумом. Если человек отличается скромностью и замкнутостью, то чрезмерная концентрация на собственных и чужих проблемах приведет к накоплению стрессов и эмоциональному дискомфорту,

- 6) Не соблюдение режима отдыха и работы, сна и бодрствования,  
7) Работа, требующая усиленного самоконтроля и другие».

**Теоретическая вставка, сопровождающаяся методической распечаткой (15 минут):**

**Ведущий:**

«Сейчас я выдам Вам небольшие шпаргалки, основную информацию по нашему сегодняшнему занятию. Внимательно ознакомьтесь, пожалуйста. Профессиональное выгорание довольно часто встречается у специалистов, работающих с детьми. Это абсолютно нормально».

«Как же «выглядит» профессиональное выгорание в процессуальном аспекте? Выделяют 3 стадии синдрома:

**ПЕРВАЯ СТАДИЯ:**

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

**ВТОРАЯ СТАДИЯ:**

- возникают недоразумения в отношениях с коллегами (учениками, родителями), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

**ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:**

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

И сейчас, пожалуйста, посмотрите результаты теста, который Вы проходили дома. Чем больше суммарный балл по тесту, тем больше выражено проявление профессионального выгорания.

(сориентировать согласно таблице участников по уровню выраженности)

Компонент	Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
<i>Психическое выгорание</i>	0 - 23	24 - 49	50 - 75	76 - 101	102 - 132

Знаете ли вы способы предотвратить профессиональное выгорание и снизить уровень стресса? (ждем ответа аудитории, реагируем).

Существует несколько видов упражнений, некоторые из них мы с Вами сегодня попробуем, некоторые описаны в раздаточных материалах. Кстати, некоторые упражнения (например, «коготочки») Вы можете не только на себе пробовать, но и ваших воспитанниках.

Виды упражнений: дыхательные техники, медитативные, использование биологически активных точек, позитивного мышления и аутогенные мышечные тренировки.

В дыхательных упражнениях используется фокус на процессе дыхания, его замедление, которое на физиологическом уровне действует успокаивающе.

В медитативных — образы приятных мест, мантры, успокаивающая музыка и концентрация на ощущении в теле.

Позитивное мышление действует компенсаторно на состояние стресса. Поэтому его развитие создает Вам «подушку безопасности» при воздействии стрессоров.

Мышечные тренировки тоже оказывают успокаивающий эффект на психофизиологическом уровне, позволяют «выплеснуть» накопившиеся негативные эмоции и тем самым снять напряжение. Вы можете просто покричать, попрыгать и тп. Это уже поможет снизить уровень небольшого стресса или тревоги».

### Упражнение 3. «Сосулька» (10 минут)

**Ведущий:** «Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Вы почувствовали облегчение после упражнения? Тепло в теле?»

### Упражнение 4. «Свеча» (5 минут)

**Ведущий:** «Встаньте, вытяните руку на уровне груди вперед и покажите указательный палец. Представьте, что это не Ваш палец, а свеча. Вам нужно набрать как можно больше воздуха, а затем медленно выдыхать тонкую струю воздуха на свечу, чтобы та не погасла. Что Вы чувствуете сейчас? Какие ощущения в теле?»

### Упражнение 5. «Маяк» (10 минут)

**Ведущий:** «И последнее упражнение на сегодня – медитативное. Сядьте на стулья, займите удобное положение.

(включается спокойная музыка без слов, желательно звуки моря)

«Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Представьте себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены толстые и прочные, даже сильные ветра, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон Вашего верхнего этажа Вы днём и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе. Которая поддерживает постоянство Вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющихся символом безопасности людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет. Медленно откройте глаза и вернитесь сюда, в это помещение, в этот день.

Поделитесь, пожалуйста, Вашими ощущениями, представлениями? Что с Вами происходило? Как Вы себя чувствуете сейчас и как чувствовали, как только вошли в зал?».

### Рефлексия (20 минут).

**Ведущий:** « А теперь заключительная часть нашего занятия. Каждый по кругу должен ответить на 3 вопроса:

- 1) Что больше всего запомнилось с сегодняшнего занятия?
- 2) Что я узнал нового?
- 3) Что могу применить в своей жизни?».

### Организационная подготовка

- Плакат с написанными правилами тренинга или написать заранее на доске
- Листы А4 (количество участников + 5)
- Ручки синие (количество участников +2)

- Распечатка (Приложение 2) (количество участников + 2)
- Мешочек для фант
- 2 ватмана
- 2 набора маркеров
- флипчат и маркер для ведущего

#### Список используемой литературы:

1. Профилактика профессионального выгорания у педагогов : методическое пособие / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования ; [сост.: И.В. Фокина, М.О. цатурян]. – Вологда: ВИРО, 2018 – 36 с. : табл. – (Сер. «На пути к эффективной школе»).

2. Сборник упражнений для проведения тренинга по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания : практикум / сост. : Н. А. Разнадежина, А. И. Шишкина. – Сургут : Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2016 – 40 с.

3. Чердымова, Елена Ивановна. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова, В.Я. Мачнев. - Самара: Изд-во Самарского университета, 2019 – 124 с.