**МДОУ «Детский сад № 75»**

**Тренинг с педагогами**

**«Личность педагога и**

**профессиональное выгорание»**

**Провела:**

**Старший воспитатель**

**Колесова Е.Н.**

**Цели и задачи:** повышение эффективности работы педагогов учреждения через профиктику эмоционального выгорания. Снизить уровень эмоционального напряжения; содействовать активизации личностных ресурсных состояний; сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья;

**Особенности уравновешенного педагога**

**Результаты анкетирования.**

Выбор сферы деятельности Человек - человек и процесс накопления опыта педагогом - воспитателем можно представить как 3 этапа становления качеств личности профессионала. 1 этап - (до 28 лет), 2 этап- до 40 лет, 3 этап - после 40 лет.

Эмоциональному выгоранию в образовании подвержены люди старше 35-40 лет: снижается энтузиазм, пропадает в глазах блеск, нарастают негативизм и усталость.

На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние внешние и внутренние факторы.  
К симптомам эмоционального выгорания относятся:

* эмоциональное истощение, пессимизм, апатия, депрессия;
* напряженность в отношении к людям;
* заниженная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив;
* частая раздражительность;
* психосоматические недомогания (усталость, утомления, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т.д.);
* снижение активности.

**Группы людей по стрессоустойчивости**

Всех людей можно условно разделить на 4 группы по стрессо-устойчивости:

1. **Стрессоустойчивые** люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают. Они запросто преодолевают трудности в кризисных ситуациях.

2. **Стрессонеустойчивым** людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им непросто менять свое поведение, установки, взгляды. Если что-то пошло не так, то они уже находятся в состоянии стресса.

3. **Стрессотренируемые** люди в общем готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным. Этим людям свойственно адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких движений, а если это невозможно, то они легко впадают в депрессию.

Если же одни и те же ситуации, вызывающие стресс, повторяются, то стрессотренируемые привыкают к ним и в дальнейшем реагируют на них уже более спокойно.

4. **Стрессотормозные** люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. Однако такой человек может пойти на однократное изменение психотравмирующей сферы жизни.

Если же стрессы его постоянно сопровождают, то он теряется.

**ОДНО ИЗ ЛЕКАРСТВ ОТ ВЫГОРАНИЯ-ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ.**

**Упражнение «Три цвета личности»**

Каждый участник получает три небольших листочка разного цвета. Ведущий объясняет значение каждого цвета.

Например: зеленый – «как все»; синий – «как некоторые», розовый – «как никто больше». Каждому участнику предлагается на листочках соответствующего цвета сделать запись про себя, про собственные свойства и черты.

При этом на листочке «как все» должно быть записано качество, реально присущее данному человеку и объединяющее его (как ему кажется) со всеми другими участниками группы.

На листочке «как некоторые» – качество, свойство характера или особенность поведения (стиля жизни и т.д.), роднящее его с некоторыми, но не со всеми членами группы.

Последний листочек должен содержать указания на уникальные черты данного участника, которые либо вообще не свойственны остальным, либо значительно сильнее у него выражены.

Зачитываются сначала индивидуальные свойства.

Затем частично роднящие с другими членами группы.

Затем кто-то читает свойство, партнеры с таким же свойством поднимают свои карточки.

***Упражнение позволяет участникам увидеть себя как некоторое «единство непохожих», помогает каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.***

***ИТОГ-ЭТО ОБЩИЙ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕСУРСЫ.***

**Упражнение Продолжи фразу.**   
**Цель:** Осознание личностного и профессионального ресурса.  
- Я горжусь своей работой, когда я:  
(написать на листе и прикрепить на панно с деревом)?

**Притча.**

Вот что попросил написать на своем надгробном камне англиканский архиепископ, умерший в 1100 году:

«Когда я был молод, и мое воображение не знало границ, я мечтал изменить мир.

Когда я повзрослел и стал мудрее, я понял, что мир изменить не смогу. И тогда я решил умерить свои желания и сосредоточиться на собственной стране. Но и в своей стране мне не удалось ничего изменить.

На закате дней я из последних сил попытался изменить хотя бы что-нибудь в моей семье, изменить самых близких мне людей, но, увы, и они меня обманули.

И вот, лежа на смертном одре, я наконец-то понял (в первый раз в своей жизни), что если бы я изменился сам, тогда, возможно, следуя моему примеру, изменилась бы моя семья, и с ее поддержкой и одобрением я мог бы изменить к лучшему мою страну, и, кто знает, может быть, и весь мир».

**Игра «Муха-веселая»**

Содержание: Необходимо подобрать прилагательное, которое не сочетается с данным существительным по смыслу.

***Цель- нетрадиционный подход к решению проблемы как возможный ресурс.***

**Упражнение Цветок.**

Нарисуйте цветок. Внутри напишите «мои ресурсы», лепестки – названия ресурсов.  (раскрасить, можно повесить на видное место, можно отдать на хранение мне.)

**Рефлексия.**