Самодиагностика степени эмоционального выгорания каждым участником группы

Выявление факторов, обусловливающих эмоциональное выгорание

**Круглый стол «Список проблем и решений».** Участники делятся на микрогруппы. Ведущий предлагает в тех группах, которые образовались за столами, сформулировать список основных проблемных ситуаций и трудностей, из-за которых участники испытывают стресс на работе (10 мин). Представителю первой группы предлагают назвать определенные группой проблемные ситуации и трудности. Ведущий фиксирует их на флип-чарте. Представители других групп дополняют список. Составленный общий список анализируется, исключаются повторяющиеся трудности, оставляются только те пункты трудностей, которые характерны для всего коллектива. Далее список делится на две части – в первой те трудности, которые изменить нельзя (зарплата, график, персоналии), во второй – трудности, которые можно изменить (традиции, общие творческие дела, преодоление затяжного конфликта и т. д.

Выявление ресурсов. Укрепление образа «Я» педагогов. **Упражнение «Рисунок собственного «Я».** Цель: получение обратной связи. На листке бумаги предлагается участникам нарисовать свой образ в аллегорической форме. Рисуйте все, что хочется. Это может быть пейзаж, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса – все что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою сущность. Все рисунки выполняются на стандартном листе бумаги инкогнито. После ведущий их собирает. Рисунок из общей пачки выбирается случайным образом и предъявляется группе. Участникам группы предлагается на основании рисунка высказать свои суждения об особенностях личности «художника».

Упражнение **«Я хвалю себя за то, что...»**. Цель: способствовать формированию позитивного самоощущения. Ведущий предлагает участникам вспомнить одну-две жизненные ситуации, в которой они показали себя с лучшей стороны, и похвалить себя за это: «Мы так редко себя хвалим, 106 считая это неудобным, неправильным, непринятым. Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя за что-нибудь». Продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...» По окончании упражнения ведущий задает вопросы:

 ‒ трудно ли было хвалить себя;

‒ какие чувства вы испытывали при этом?

Упражнение «Лучшее качество соседа слева» Цель: развитие навыков поддержки друг друга в коллективе. В продолжение предыдущего упражнения участникам предлагается без длительных раздумий назвать то качество соседа слева, за которое его особенно ценят окружающие.

**Упражнение «Ведро мусора»**

*Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.*

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты ведущий ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Ведущий: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на…», «я сержусь на…», и тому подобное».

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

**Упражнение «Домой»**. Ведущий предлагает участникам представить себя на рабочем месте, погрузиться в рабочую атмосферу. Зачитывается следующий текст: «Вы собираетесь идти домой с работы, на вашем рабочем месте есть какой-то предмет. Найдите его в своем воображении. А теперь от лица этого предмета опишите эмоциональное и физическое состояние его хозяйки, т. е. ваше, мысли, с которыми вы уходите». Участники по кругу делятся своими впечатлениями.

**Рефлексия**

*Цель*: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: «Что было для вас сегодня особенно приятным?»

Участники продолжают фразу: «Приятным для меня сегодня было…»

**А закончить наш тренинг я бы хотела притчей «Колодец и осел»**

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот…

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.