

МДОУ детский сад №1 г. Кувшиново

Программа тренинга
«Профилактики эмоционального выгорания у
педагогов»
или
«Осмысление своей профессиональной деятельности».

Разработала:
педагог – психолог
Н.А.Доброхотова

2017год

Содержание

Введение	3
Методологические основания тренинга	4
Понятие «эмоциональное выгорание»	5
Проектирование тренинга	8
Содержание тренинга	10
1 день	10
2 день	16
Список литературы	20

Введение

В современной психологии довольно часто можно встретить термин «эмоциональное» или «профессиональное выгорание». С этим связывают большое количество тренингов и разных развивающих программ. Но с чего вдруг возник такой большой интерес к этому вопросу? Почему эта тема стала актуальной?

Данный синдром стали наблюдать впервые у американских служащих (именно там зародился этот термин и американскими учеными проведены первые исследования профессионального выгорания). Этот синдром связывали с падением у людей интереса к своей профессиональной деятельности, равнодушным отношением и низкой результативностью работы. Психологи стали разрабатывать разные программы, направленные на генерирование эмоций, снятие напряжения, релаксацию. Но это только внешняя сторона проблемы, ее проявления. Истинная суть такого состояния работников кроется в том, что у них терялся или изживал себя смысл их профессиональной деятельности, и далеко не каждый человек способен найти его самостоятельно.

Следовательно, мы выделяем другое направление в работе над профессиональным выгоранием – обращение персонала к необходимости осмысления своей деятельности, для того, чтобы сделать ее наполненной, важной, качественной. Такой подход к тренингу «Профессионального выгорания» дает новые возможности для человека. В таком случае, тренинг снимает не только внешние проявления отсутствия осмысленности профессиональной деятельности (тревожность, напряжение, ригидность эмоций), а обращается к сознанию человека. А если деятельность осмыслена, то человек не может оставаться к ней равнодушным (деятельность заставляет человека переживать разные эмоции), следовательно, эмоциональное выгорание невозможно.

Итак, переходим к проектированию тренинга.

Методологические основания тренинга

Длительность тренинга: два дня, каждое занятие по 1.30 часа.

Участники: педагогический коллектив МДОУ детский сад №1.

Общая цель:

- обращение педагогов к необходимости осмысления своей профессиональной деятельности;
- создание условий для обращения педагогов к осмыслению своей профессиональной деятельности для того, чтобы предотвратить эмоциональное выгорание.

Частные цели:

- Знакомство с понятием эмоционального выгорания, его спецификой.
- Определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии.
- Анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.
- Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов направлений роста.
- Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.
- Получение новых эмоциональных впечатлений, как материал для дальнейшей трансформации и формирования смысла профессиональной деятельности.

Материалы и оборудование:

- Маркерная доска или ватманы для записи собранной информации
- Маркеры, фломастеры, цветные карандаши
- Бумага А4 (белая и тонированная)
- Таблицы «Поле самодиагностики»
- Кнопки, скотч, ножницы.

Понятие «эмоциональное выгорание»

Человек может выдержать любое *как?*, если знает *зачем?*.

На поиск этого *зачем* и направлен наш тренинг.

Профессиональное выгорание – термин широкоупотребляемый в популярной психологии. Оно связано с эмоциональным выгоранием, истощением, ригидностью эмоций.

Эмоции – это выражение нашего отношения к миру, другим людям, это отражение нашего состояния, наших связей и взаимоотношений с миром в целом. Поэтому, когда эмоции у человека затухают или исчезают вообще, относительно своей профессии (как в случае эмоционального выгорания), это свидетельствует о нарушении взаимоотношений человека с профессией. Другими словами, эмоциональное выгорание – это когда человека перестает интересовать все: деятельность, жизнь, другие люди.

Профессиональное выгорание связывают с затуханием эмоций, падением интереса и активности в выполняемой деятельности. С чем это может быть связано?

Прежде всего – это потеря смысла профессиональной деятельности. Т.е. человек теряет для себя то *зачем*, с которым он должен работать, либо это *зачем* вскрывает свою несостоятельность. Следовательно, деятельность становится неосмысленной, пустой, не вызывающей ни какие эмоции и переживания – однообразной тянущей рутинной. В этом потоке человек ощущает негативные эмоции, по отношению к своей деятельности или вообще становится ригидным (отсутствие эмоциональных переживаний, равнодушие). Почему смысл профессиональной деятельности теряется?

Ответ на этот вопрос может быть следующий. Смысл был найден человеком, изначально, но он имел внешнюю стимуляцию (например, материальная сторона), т.е. не был ориентирован на другого человека, не имел ценностных оснований, не был истинно глубоким. Либо смысла изначально не было, т.е. профессиональная деятельность была не осмыслена человеком первоначально.

Для того чтобы смысл был найден и удерживался человеком, он должен быть настоящим, т.е. рожденным самим человеком из его жизни, должен иметь истинно человеческую ориентацию – ценностные основания и направленность на другого. Таким образом, тренинг профилактики эмоционального выгорания в профессии – это тренинг осмысления своей профессиональной деятельности, формирование смысла.

В процессе тренинга человек должен сформировать для себя этот смысл, почувствовать его, попытаться уместить в свою профессиональную и вообще жизнь.

Кроме того, тренинг так же должен быть направлен на сплочение и раскрытие коллектива, на формирование интереса к своему «Я», формирование ЦОЕ (ценностно – ориентационное единство). В тренинге должны рождаться мысли, которые будут способствовать перерождению человека, переориентации его сознания на осмысление своей профессии и удержание этого смысла.

Зачем в этом необходимо сплочение коллектива?

Это позволит всем прочувствовать смысл, общую миссию организации (в данном случае – развитие личности ребенка), увидеть свою нужность и важность для коллектива. Это способствует как рождению смысла, так и его удержанию.

В литературе пишут, что эмоциональному выгоранию подвержены в основном представители профессий человек – человек и, так называемых, помогающих профессий. Почему складывается такая ситуация?

Т.е. получается чаще всего смысл не находят и не удерживают для себя именно эти работники.

Человек, работающий с человеком, выполняет немного иную по специфике работу, чем представители других профессий. Работа с человеком – это сложная работа, с постоянно изменяющейся системой. Человек – постоянно изменяющаяся материя, работа с этой материей предполагает проникновение в смыслы другого человека, столкновение своих ценностных ориентаций, с ориентациями другого. Вследствие этого столкновения может изменяться как одна смысловая сфера, так и другая. Поэтому удержать в этой ситуации свой профессиональный смысл сложнее, так как, он еще и постоянно перерождается, трансформируется, изменяется. Это специфика профессиональной деятельности педагогов (воспитателей)

Выделяют симптомы выгорания, которые символизируют собой стадии выгорания:

- когнитивные
- поведенческие
- эмоциональные
- физиологические

Необходимо, так же, осмыслить эти стадии. Что они есть в контексте потери смысла профессиональной деятельности.

Они проявляются в жизни человека скорее комплексно, нежели последовательно. Первичными проявлениями синдрома профессионального

выгорания являются поведенческие и эмоциональные симптомы – изменение поведения (опоздания, демонстрация нежелания работать, необъяснимые поступки), изменение эмоциональной сферы (притупление эмоций, преимущественно переживание негативных эмоций). Когнитивные симптомы выражаются в изменении установок, изменении видения, появлении новых мыслей о работе или ее смене). И, наконец, наиболее специфическими являются физиологические симптомы, которые выражаются в изменении и ухудшении самочувствия, и других необъяснимых физиологических проявлениях. Все в комплексе – это состояние, которое переживает человек с синдромом эмоционального выгорания.

Наиболее перспективным является появление когнитивных симптомов или переход на эту стадию, так как вынесение проблемы в сферу сознания (т.е. человек начинает, так или иначе задумываться о своей жизни), говорит о том, что человек внутренне готов к изменениям, он уже сознательно старается сам эти изменения вносить. Только эти изменения немного иного характера, чем те, которые открывает тренинг.

В завершении рассуждения следует отметить, что переживание этого состояния – синдрома эмоционального выгорания – это не плохо, это скорее хорошо. Для человека открываются возможности и необходимость изменения, профессионального развития и роста. Ведь если чувствуешь неудовлетворенность жизнью или профессией, значит, нужно что – то изменить и сделать так, как тебе будет лучше. Зачем заниматься не той деятельностью, теряя в ней себя, жизнь и возможности для становления себя как профессионала? Если человек переживает эти симптомы, значит это сигнал о том, что нужны перемены. Разумеется, что позитивный характер этого синдрома обнаруживает себя только тогда, когда этот сигнал не проигнорирован человеком.

Никто заранее не знает, какие изменения необходимо внести в свою жизнь: осмыслить профессиональную деятельность, начать работать по другому или вовсе – сменить профессию. Этого не знает ни кто, человек приходит к этому сам. И решаясь на преодоление синдрома эмоционального выгорания, человек должен это понимать и быть к этому готовым. Все усилия человека для того, чтобы найти свое **зачем**, которое составляет всю человеческую жизнь, которое ее наполняет, делает важной и не прожитой зря.

Проектирование тренинга

1 день

- Знакомство участников с законами тренинга, которые позволяют координировать и контролировать работу.
- Актуальность в форме обращения к участникам, для формирования понимания сути и направленности тренинга.
- Формулирование ожиданий от тренинга и понимания ресурсов, который каждый готов вложить, формулирование каждым личного запроса от тренинга. Это задает начало работы и обращение каждого участника к пониманию необходимости применения собственной активности.
- Упражнение **«баланс реальный и желательный»**. Выявление идеальной модели своей жизни и реальной, выявление между ними соотношения. Обозначает некоторый разрыв, выявляет недостаточность жизни.
- Упражнение **«Я – дома, я – на работе»**. Позволяет ощутить себя в своей жизни и профессии, формирует некоторое самопонимание, выявляет разрыв и несоответствие в жизни (отсутствие осмысленности профессии).
- **Самодиагностика** признаков выгорания (определение симптомов, точек, на которые нужно обращать внимание). Разъяснение тренером сути каждого фактора для того, чтобы каждый понял суть того или иного симптома, его причину и возможное преодоление.
- **Дискуссия по подгруппам** «Что мешает получить удовлетворение от профессиональной деятельности». Обращение к внутренним барьерам, обращение к себе, к необходимости осмысления своей деятельности.
- **Упражнение, выбор барьера** и проективное его изображение. Позволяет выразить именно свое отношение к актуальному барьеру, обратиться к своим переживаниям актуальной проблемы, актуализировать эти переживания. **Формирование проблемы.**
- **Упражнение 16 ассоциаций**. Позволяет увидеть основания своей жизни и жизненных отношений, принципы, то, к чему нужно обращаться в осмыслении жизни. **Из этого вырастает средство для преодоления проблемы, инструмент.**
- **Дискуссия, для чего я работаю**. Обращение непосредственно к смыслу, рождение этого смысла из результатов предыдущих упражнений.

- **Поддержка и обратная связь.** Позволяет человеку, который открыл свою недостаточность в тренинге, почувствовать свое не одиночество и необходимость удержать изменения. Получаем обратную связь от тренинга.
- **Притча, как символическое перерождение,** способствует порождению мысли.

2 День

- **Корректировка запроса,** своих ресурсов, которые готовы вложить. После первого дня работы появились новые мысли, изменилось понимание проблемы и ресурсов, который каждый может приложить на преодоление проблемы.
- **Счет до 10.** Сплочение группы, формирование доверия, формирования команды, ЦОЕ.
- **Интервью.** Позволяет участникам ближе познакомиться, обратиться к своим потенциалам.
- **Упражнение «Ни кто из вас не знает, что я...»** Формирование доверия и обращение к своему потенциалу.
- **Стратегия самопомощи.** Выделяются конкретные направления деятельности и поведения, которые позволят наполнить осмысленностью жизнь, обращение к тому, какой смысл утверждает то или иное действие, та или иная стратегия. Использование потенциалов, выявленных в предыдущих упражнениях.
- **Саморегуляция.**
- **Упражнение на воображение себя каким – либо предметом.** Позволяет выявить актуальное состояние человека, оформить свои переживания в нечто предметное. Проективное задание.
- **Упражнение «чему я научился...».** Позволяет каждому подвести итог своей работы в тренинге.
- **Обратная связь «мне сегодня...».** Завершение работы, дебриффинг.

Содержание тренинга

1 День

Законы тренинга: (3 минуты)

- Конфиденциальности
- Активности
- Принцип «Я высказывания»
- Закон «здесь и сейчас»

1. Введение. Актуальность проблемы. Обращение к участникам(5 минут)

2. Формулирование ожиданий от тренинга и понимания ресурсов, который каждый готов вложить, формулирование каждым личного запроса от тренинга. (10 минут)

3. Упражнение «Баланс реальный и желательный». Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение.

Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит? (10 минут)

4. Упражнение «Я – дома, я – на работе» (15 минут)

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:

- похожие черты,
- противоположные черты
- одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях
- отсутствие общих черт

- какой список было составлять легче; какой получился объемнее?
- каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.

Комментарий: эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

5. Поле самодиагностики. Самодиагностика проявления признаков выгорания.(10 минут)

Присутствующим предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашивается. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносится.

Поле самодиагностики

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
Поведенческие	Сопротивление выходу на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч					
	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание видеть детей					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					
Аффективные	Утрата чувства юмора					
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придираков со стороны других					
	Равнодушие					

Когнитивные	Бессилие, эмоциональное истощение						
	Подавленное настроение						
	Мысли о смене профессии, уходе с работы						
	Слабая концентрация внимания, рассеянность						
	Ригидность мышления, использование стереотипов						
	Сомнения в полезности работы						
	Разочарование профессией						
	Циничное отношение к клиентам, коллегам						
Физиологические	Озабоченность собственными проблемами						
	Нарушение сна (бессонница/ уход в сон)						
	Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание»)						
	Длительно текущие незначительные недуги						
	Восприимчивость к инфекционным заболеваниям						
	Усталость, быстрая физическая утомляемость						
	Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ						
	Обострение хронических заболеваний						

6. Мини-дискуссия по подгруппам «Что мешает вам получать удовлетворение от профессиональной деятельности?». (10 минут)

- Разделиться на подгруппы по 3-5 человек. Составить перечень барьеров, препятствующих получению удовлетворения от профессиональной деятельности

- Представить их для записи на доске, разделяя на организационные и индивидуальные.

7.Упражнение.(10 минут) Для того, чтобы получить материал для анализа собственных источников негативных переживаний на работе (посмотреть на них «со стороны»), а также для последующего выявления ресурсов проф.деятельности, предлагается выбрать один из записанных на доске «барьеров» (наиболее актуальный, либо другой, если его нет в общем списке) и изобразить в виде рисунка, схемы, символа. Желаящие могут поделиться впечатлениями, но основной анализ изображений состоится после следующего упражнения.

8. Упражнение: «16 ассоциаций» (упражнение из тренинга Шубиной Елены, члена ассоциации профессионального тренинга, используется с добавлениями.)

Горизонтальный лист формата А4 делится на 5 равных вертикальных колонок. В первой колонке записывается 16 ассоциаций на слова «моя работа». Во второй колонке пишутся ассоциации на слова из первой колонки, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое и т.д. Таким образом, во второй колонке получается уже восемь ассоциаций. В третьей колонке процедура повторяется, с тем лишь различием, что ассоциации находятся на пары из второй колонки, – в третьей колонке получаем 4 слова. Продолжаем до тех пор, пока в последней, пятой, колонке не останется только одна ассоциация. Ее также необходимо изобразить в виде схематического рисунка. Теперь у каждого есть два изображения – рисунок помехи к удовлетворению от работы и образное ассоциативное представление о самой работе. Их необходимо сравнить, выделить общие и различные элементы, проанализировать с точки зрения наличия сильных и слабых черт, возможных направлений роста.

9.Мини-дискуссия: «Для чего вы работаете?» (15 минут)

Упражнение: Три рисунка «Я работаю педагогом»

- начало трудового пути (или представления студента, если у специалиста совсем маленький опыт работы)
- в настоящее время
- через 5 лет

Присутствующие делятся в первую очередь собственными ощущениями от своих рисунков. Важно, чтобы они сами смогли увидеть возможные различия в содержании, разработанности, цветовой гамме изображенного.

Задание: на доске составляем список способов регуляции состояния

10. Психологическая поддержка и обратная связь. (15 минут) Каждому присутствующему дается лист тонированной бумаги А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать послания трем сидящим справа после него участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. На четвертой части листка формулируется впечатление от прошедшего занятия – это для тренера. Оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность. Листочки передаются адресатам.

12. Саморегуляция, символизация. (15 минут)

Мудрец из храма

Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. Вам приятен аромат трав и цветов.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм - место тишины и спокойствия, место для

размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Внутри храма - полусумрак и приятная прохлада. На стенах - старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, - и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата - запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

2 День

1. Разминка

Упражнение «Наши ожидания»(5 - 10 минут)

Корректировка запроса, своих ресурсов, которые готовы вложить. После первого дня работы появились новые мысли, изменилось понимание проблемы и ресурсов, который каждый может приложить на преодоление проблемы.

2. Упражнения на сплочение группы, формирование доверия. Счет до 10(10 минут)

3. Интервью(10 – 15 минут)

4. Упражнение «Ни кто из вас не знает, что я».(10 минут)

5. Упражнение «Стратегии самопомощи».(15 минут)

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»
2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Первый список может выглядеть так:

- играю со своими детьми
- читаю, лежа на диване
- работаю в саду

Второй список может выглядеть так:

- играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и радость
- работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы
- встречаюсь с друзьями, стараясь оценить роскошь человеческого общения и т.д.
- встречаюсь с друзьями
- смотрю телевизор

6. Саморегуляция(15 минут)

Горная вершина

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение - и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу - игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените - стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

7. Упражнение «Промежуточная рефлексия» (авторское упражнение)(10 минут)

Представьте себя каким-нибудь предметом в зависимости от того настроения, в котором вы находитесь в данный момент. Закрасьте его в любой цвет. Опишите, настроение этого предмета.

Участники по кругу описывают свои предметы.

8. Упражнение «Чему Я научился» (10 минут)

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

9. Обратная связь: мне сегодня. (5 минут)

Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...»,
оправдались ли ваши ожидания?

10.Подведение итогов занятия

Список литературы

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - М., Информационно-издательский дом 'Филинъ", 1996.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. — М., 2000.
3. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются, 1978.
4. Практическая психология образования под ред. И.В. Дубровиной. - СПб.: Питер, 2004. — 592 с.
5. trepsy.net Тренинг для педагогов: профилактика эмоционального выгорания «Доверие».