

# ТРЕНИНГ ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ «НАВСТРЕЧУ К СЕБЕ»



**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива ДОУ и снятие психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

- Активизировать процесс самопознания у педагогов;
- Создать условия для групповой сплоченности;
- Формировать адекватную самооценку профессиональных качеств и уровня притязаний;
- Освоить способы снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
- Побудить участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
- Формировать умение объективно оценивать реальные и желаемые взаимоотношения в семье и на работе;
- Снять эмоциональное напряжение;
- Создать благоприятное эмоциональное настроение, способствующее сплочению педагогического коллектива.



## Три фазы синдрома эмоционального выгорания по В.В. Бойко:

1.«Напряжение» – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью.

2.«Резистенция» – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным.

3.«Истощение» – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться.



# Упражнение «Шарик»



# Упражнение «Лимон»



# Притча «Три лягушки на бревне»

можно навсегда  
остаться лягушкой  
в своём болоте...



"прыгайте"!!! не сидите на бревне,  
не ждите чудес - создавайте чудеса  
в своей жизни сами!!!

Упражнение «Мусорное ведро или что мне мешает».

# Упражнение «Мусорное ведро»



# ЦВЕТОЧНАЯ ПОЛЯНА





# Список радости

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Сходить в поход             | <input type="checkbox"/> Позавтракать в одиночестве        | <input type="checkbox"/> Завести полезную привычку                 |
| <input type="checkbox"/> Сходить в музей             | <input type="checkbox"/> Греться на солнце                 | <input type="checkbox"/> Запустить воздушного змея                 |
| <input type="checkbox"/> Пускать мыльные пузыри      | <input type="checkbox"/> Сходить на концерт любимой группы | <input type="checkbox"/> Попрыгать на батуте                       |
| <input type="checkbox"/> Выйти на пробежку           | <input type="checkbox"/> Попасть под дождь                 | <input type="checkbox"/> Покачаться на качелях                     |
| <input type="checkbox"/> Поужинать с друзьями        | <input type="checkbox"/> Сходить в спа                     | <input type="checkbox"/> Танцевать под любимую музыку              |
| <input type="checkbox"/> Погладить кошку/собаку      | <input type="checkbox"/> Уехать на машине за город         | <input type="checkbox"/> Провести день с самим собой               |
| <input type="checkbox"/> Сходить на пикник           | <input type="checkbox"/> Сходить на йогу                   | <input type="checkbox"/> Бегать по песку                           |
| <input type="checkbox"/> Увидеть радугу              | <input type="checkbox"/> Поблагодарить кого-то             | <input type="checkbox"/> Устроить сюрприз-вечеринку                |
| <input type="checkbox"/> Дочитать хорошую книгу      | <input type="checkbox"/> Неспеша наслаждаться напитком     | <input type="checkbox"/> Сходить на массаж                         |
| <input type="checkbox"/> Купить себе цветы           | <input type="checkbox"/> Успеть на свой автобус            | <input type="checkbox"/> Поиграть в снежки                         |
| <input type="checkbox"/> Нюхать свежескошенную траву | <input type="checkbox"/> Покататься на велосипеде          | <input type="checkbox"/> Никуда не опаздывать                      |
| <input type="checkbox"/> Покататься на аттракционах  | <input type="checkbox"/> Посмотреть любимый фильм          | <input type="checkbox"/> Смотреть на ночное небо                   |
| <input type="checkbox"/> Съесть мороженное летом     | <input type="checkbox"/> Провести день без телефона        | <input type="checkbox"/> Сидеть на веранде кафе                    |
| <input type="checkbox"/> Вернуться в плед            | <input type="checkbox"/> Удачно пошутить                   | <input type="checkbox"/> Улыбнуться близкому человеку              |
| <input type="checkbox"/> Навести порядок в квартире  | <input type="checkbox"/> Ходить босиком по траве           | <input type="checkbox"/> Принять ванную с пеной                    |
| <input type="checkbox"/> Встретить рассвет           | <input type="checkbox"/> Приготовить любимое блюдо         | <input type="checkbox"/> Спонтанно встретиться с близким человеком |
| <input type="checkbox"/> Одеться по погоде           |  | <input type="checkbox"/> Отдать ненужную вещь                      |
| <input type="checkbox"/> Слушать шум дождя           |  |  |

# Мои увлечения







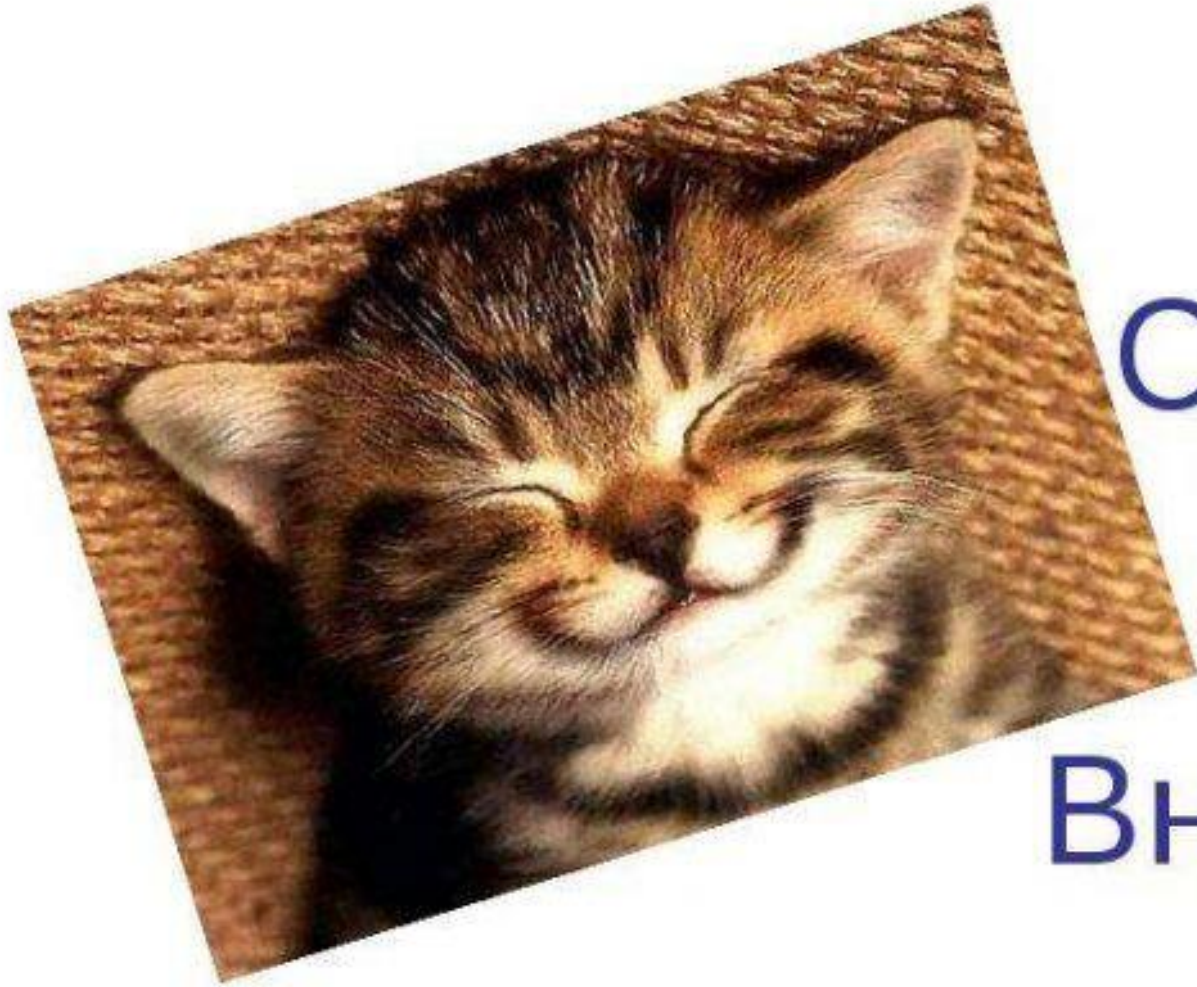
## **Рекомендации:**

- резко встать и пройтись;**
- быстро написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;**
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить;**
- сжимать кулаки на вдохе и разжимать кулаки на выдохе.**



# Притча «Лошадь и осёл»





Спасибо  
За  
Внимание!