

Конспект тренинга по профилактике синдрома эмоционального выгорания среди педагогов ДОУ «Социальное эхо»

Цель: снять эмоциональное напряжение для укрепления психологического здоровья педагогов.

Задачи: создание возможности для педагогов в необычной метафорической ситуации, открыть новые формы сотрудничества друг с другом; мотивирование на познание своего внутреннего «Я», развитие эмпатии, решение проблем, стабилизирование внутренней душевной гармонии.

Оборудование: поляна с цветами, пчелки, шляпы.

Ход тренинга

1. Организационный

Здравствуйте, дорогие коллеги!

Несколько лет назад, остановив свой выбор на профессии педагога, вы вступили в удивительную страну маленьких детей, тем самым согласившись окунуться надолго в необычный мир восхитительного детства.

Этот мир - как космос, но расположен он более во времени, чем в пространстве. Как и космос, он всегда близок и далек, и тот, кто смел, мудр, удачлив, да будет вхож в него!

Быть педагогом – это ни на минуту не останавливаться, удивлять и удивляться. Окончен учебный год, подведены итоги работы. Имеются планы и перспективы на будущее.

А я бы хотела помочь вам услышать мнение других о себе. Это «социальное эхо» помогает сориентироваться в группе.

Оценивая работу педагогов как бы со стороны, я почему-то захотела сравнить её с работой трудолюбивых пчёл.



2. Упражнение «Мнение обо мне»

Представляю Вам неутомимый творческий коллектив детского сада .

Пчёлка трудится весь день
И работать ей не лень.
От цветка летит к цветку

Клеит на брюшко пыльцу
Хоботком нектар сосёт
За день много соберёт.

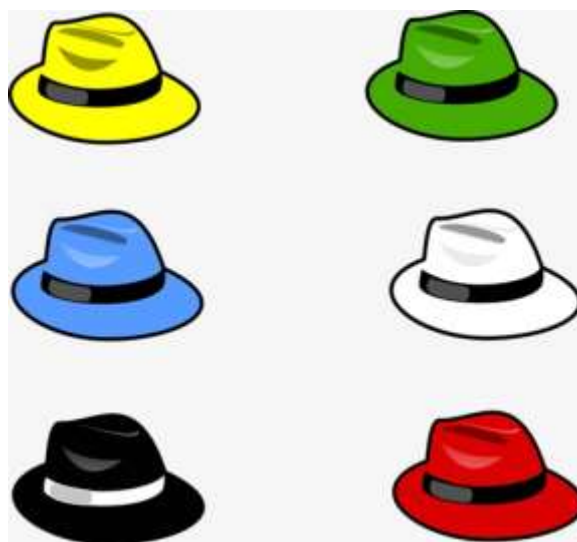
А цветы – это наши усилия, достижения, результат неумного труда. Вам необходимо выбрать несколько пчелок-коллег. На лепестках необходимо написать короткий комментарий, комплимент, вопрос или же личное мнение о данном человеке. Работа не прекращается ни на минуту.

После игры вы можете прочитать пожелания коллег. Удивил ли вас чей-либо отзыв? Посчитаете ли вы данные высказывания в свой адрес корректными? Расходятся ли ваши представления о себе с мнением о вас коллег?

3. «Все дело в шляпе»

Ах, как хотелось бы каждому из нас быть всегда здравомыслящим, дальновидным, беспристрастным, владеющим собой в любой ситуации.

Эдвард де Боно, один из известнейших исследователей механизмов творчества, разработал метод, помогающий в обучении детей и взрослых эффективно мыслению. «Шесть шляп мышления» назвал он свой труд.



Шесть шляп - это шесть различных способов мышления.

Белая – На Вас белая шляпа. С помощью ее постарайтесь зафиксировать все произошедшие события по – порядку и беспристрастно.

Сначала...

...Затем...

И тогда...

И наконец...

Красная - рассмотрите схему происшедших событий и зафиксируйте все чувства, которые вы испытывали когда все это происходило.

Черная - проанализируйте, что в данной ситуации самое плохое для Вас, самое неприятное. Попробуйте посмотреть в будущее и сказать: какие отрицательные последствия могут Вас ожидать.

Желтая - не бывает ситуаций только плохих или только хороших. Даже когда все вокруг темно, нужно вспомнить о желтой шляпе и быстро ее надеть. Поверьте, в любой ситуации есть что-то хорошее.

Зеленая - шляпа творчества. Даже неприятность может вызвать вдохновение. Не теряйте чувства юмора.

Синяя - шляпа мудрости. Каждая ситуация нас чему-то учит. Синяя шляпа поможет Вам узнать, какой жизненный урок преподнесла вам эта ситуация, и почему для Вас важен этот опыт.

4. Порядок примерки шляп

В первую очередь мы надеваем всегда белую шляпу. Последней должна быть синяя. Вслед за черной всегда должна быть желтая, а в остальном порядок свободный!

Чтобы взглянуть на мир с другой стороны, смените шляпу – ключевая идея метода Эдварда де Боно. Меняйте шляпы, коллеги.

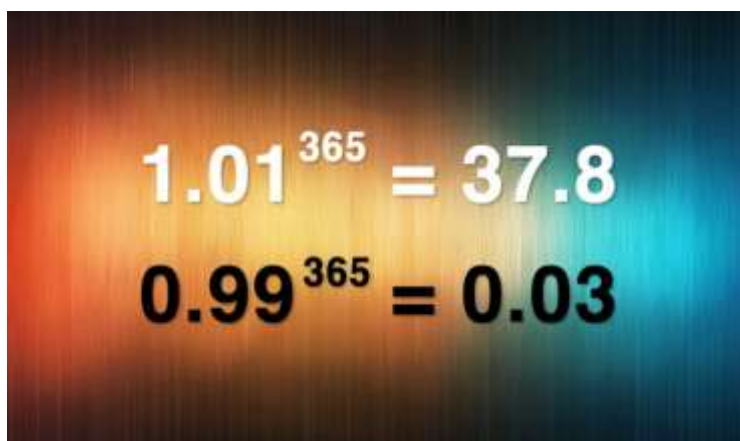
И в заключение хотелось бы отметить, что в нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам постоянно не хватает времени. Мы все время бежим, торопимся, иногда не замечаем друг друга.

Инстинкт – единственный и безраздельный «хозяин» пчелиной семьи.

Призвание – доминирующий фактор в профессии воспитателя.

А когда совсем нет сил и вдохновения, вспомните об этом:

Вот так выглядит самый наглядный и эффективный мотиватор.


$$1.01^{365} = 37.8$$
$$0.99^{365} = 0.03$$

Если принять усилия за единицу и возвести в степень 365 – количество дней одного года, то результат получается именно таким. Делайте чуть-чуть меньше, чем можете – и результат практически нулевой. Делайте немного больше, чем делаете обычно – и результат увеличивается многократно. С математикой не поспоришь. С жизнью тоже.

Спасибо за внимание!