

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 16 «Родничок» общеразвивающего вида г. Улан-Удэ

*Семинар-практикум*  
*«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»*

Выполнил:  
воспитатель  
Ковалева Е.А.

**Цель:** сплочение и установление доверительных отношений среди воспитателей, поднятие самооценки в себе, в своей деятельности.

**Задачи:**

- 1) Установление в коллективе теплой, привлекательной и психологически комфортной обстановки;
- 2) Актуализация неформальных, дружелюбных отношений в коллективе.

***Что такое тренинг?***

- - сочетание разнообразных методов и способов, сопровождающих развитием у людей тех или иных навыков, способностей, личностных качеств.
- Из формулировки «тренинг» можно сделать вывод, что действия в процессе тренинга означают: тренировать, обучать, формировать, развивать.
- Тренинг предполагает определенную систему упражнений, итогом которого является приобретенный новый опыт, новые знания, умения, качества.

**При проведении тренинга нужно соблюдать определённые правила.**

- диалог по принципу «здесь и сейчас». В процессе участия необходимо говорить только о том, что волнует вас в данный момент, обсуждать то, что происходит с вами в группе;

- сосредоточенно слушаем своего коллегу;
- не вступать в диалог, когда кто-то говорит;
- уважаем мнение друг друга;
- не оцениваем суждения высказавшего;
- активно работаем;
- придерживаемся правила «стоп», которое гласит, что каждый участник имеет право отказаться от участия без объяснения причин.

### **Упражнение “Встаньте те, кто...”**

**Цель:** с помощью этого упражнения мы установим положительный контакт и создадим мотивацию к тренингу.

**Инструкция:** “Встаньте те, у кого в данный момент хорошее настроение”, все те, кто относит себя к данной категории, должны встать.

Примерный перечень:

- любит свою работу.
- готов к сотрудничеству.
- любит красный цвет.
- любит детей.

**Обсуждение:** Давайте подведем итоги первой части нашего тренинга, которая была направленная на адаптацию, лучшее узнавание партнёра, повышение настроения. Расскажите ваши эмоции.

### **Упражнение «Волшебные коробочки»**

1) Участники тренинга предлагают выбрать из предложенных спичечных коробков, свой понравившийся по картинке коробок. Не открывать его! Можно нюхать, слушать.

2) Найдите себе пару, объединитесь вместе, по какому признаку вы решили объединиться?

3) Откройте коробки и посмотрите, что в них. Все что находится в нем – это вы, опишите себя и свою профессиональную деятельность. Обсудите вместе в паре.

4) Походи ли ваши пары?

Тренинг направлен на повышение самооценки. С помощью предметов в коробочке вы копаетесь в себе и ищите свои положительные качества в профессиональной работе, поднимая тем самым свою самооценку и работоспособность!

Поделитесь, расскажите о своей коробочке и о вас!

Какие ощущения после тренинга?

### **Упражнение «С листком календаря».**

**Цель:** релаксация, снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения.

Всем участникам предлагается взять по одному листу календаря. Листки надо подобрать так, чтобы играющие могли выполнить перечисленные ниже задания:

1) Соберите команду, состоящую из пяти одинаковых дней недели (понедельник, вторник ...пятница и т.п. – безразлично, числа значения не имеют. Все становятся в круг, после того, как все встанут, поднимают вверх руки и хором называют свой день, начинаем с начала недели.

2) Встаньте по времени года.

3) Соберите команду, состоящую из всех семи дней недели. (число, месяц значения не имеют).

3) Кому достался сегодняшний день?

4) А кому завтрашний?

5) Кому достались эти дни, значит, этот день принесет вам положительные эмоции.

6) Собраться так, чтобы образовался 2019 год.

7) Собраться так, чтобы сумма чисел на листках равнялась, допустим, 47.

И в конце давайте все же подведем итоги об образе педагога, какой же он? Я предлагаю вам составить некий образ, в виде плаката, эмблемы, герба, чтобы он символизировал именно вас. Вам в помощь предлагаю подручный материал в виде журналов, фломастеров, ватмана, клея и ножниц.

### **Упражнение «Логотип педагога»**

**Цель:** психологический тренинг способствует сближению педагогического коллектива, формирование коммуникативных навыков, эмоциональной сдержанности, доброжелательного, благоприятного отношения друг к другу. Реализовывая упражнения тренинга, педагоги

учатся понимать друг друга, находить компромисс. Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, творческому подходу.

### ***Задачи:***

- 1) Установление положительного психологического климата в коллективе;
- 2) Улучшение взаимодействия коллег группы между собой;
- 3) Умение работать в одной команде;
- 4) Сближение группы;
- 5) Понимание каждого участника своей роли, функции в группе;
- 6) Улучшить коммуникативные способности педагогов.

### ***Психологическая идея упражнения.***

Занятие помогает сформировать более осмысленное отношение к планированию собственного образа. Оно дает повод задуматься, какие события являются наиболее важными и где источники ресурсов, на которые можно опереться при осуществлении режиссуры собственной жизни.

### ***Описание упражнения «Логотип педагога»***

Упражнение направлено на личность педагога. Для этого вам нужно разделить на группы по 5-6 человек. Предлагаю вам подручный материал для создания логотипа педагога. Каждой команде выдается лист ватмана, иллюстрированные журналы, из которых можно вырезать приглянувшиеся картинки, фломастеры, клей и ножницы. Используя все это нужно составить логотип т.е эмблему, коллаж, отражающий образ педагога. После завершения работы всех групп, представьте и расскажите получившийся ваш образ коллегам, по желанию можете придумать к нему название.

### ***Обсуждение.***

- 1) Какие эмоции и чувства возникали в процессе работы и возникают сейчас, при взгляде на готовые эмблемы, коллажи?
- 2) Трудно ли было работать в группе? Распределяли ли вы обязанности?
- 3) Кому принадлежали самые интересные идеи, а кто предпочел позицию воплотителя этих идей?

4) Каждый для себя что-то новое открыл или вспомнил, что можно добавить в свой образ педагога.

**Результат:** коллективная творческая работа помогает сплотиться, воплотить свои способности, продемонстрировать коллегам умения и таланты. Воспитателям необходимо считаться с мнением друг друга, искать компромиссные решения для создания целостной и гармоничной картины.

### **Заключение**

А теперь давайте вспомним. Что было на сегодняшнем занятии. Что вам больше всего понравилось? Что нового вы узнали о себе? Какой полезный опыт получили на этом занятии?

Большое вам спасибо за плодотворную работу!

**И в конце своего выступления, я хочу вам подарить буклет с упражнением на развитие позитивного мышления, называется «Именно сегодня». Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действиям.**

**На этом моё упражнение закончено, всем спасибо за работу!**

**Успехов вам!**