

Тренинг «Эмоциональное выгорание»

Вступление

Итак, Римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на все и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе.

Презентация

❖ Упражнение – энергизатор

Я предлагаю поиграть в игру.

По моей команде вам необходимо выстроиться по определенному признаку как можно быстрее.

- «Постройтесь по росту»,
- «По размеру обуви»,
- «По цвету глаз начиная от светлых» (от светлых до темных),
- по алфавиту отчества,
- по дате рождения.

Вопросы для обсуждения:

1. Что помогло быстрее построиться?
2. Состоялась бы игра, если бы все были одинаковы по цвету глаз, росту и т.д.?

Вывод : Мы все разные, но нам весело и интересно вместе.

❖ Игра "Имена"

Передавая мячик соседу справа, при этом нужно назвать его имя и на начальную букву его имени нужно придумать прилагательное, характеризующее его положительно.

(Н-р: Валентина - веселая, Надежда - нежная).

Вопросы для обсуждения:

1. Понравился ли вам комплимент?
2. Приятно ли было вам получать комплимент?
3. Что приятнее получать или говорить комплимент?

❖ Упражнение «Ловец блага»

Что бы с вами ни происходило, во всем старайтесь находить положительные стороны. Речь идет не о самообмане, а о том. Чтобы во всем научиться видеть хорошее.

1. Что может быть хорошего в том, что вы опоздали на автобус?
2. Что может быть положительного в том, что у вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск?
3. Назовите положительные стороны дождя?

Педагоги письменно отвечают на вопросы. Затем психолог подводит итог кому удалось найти 5 позитивных сторон каждой ситуации; кому- больше 5 или меньше. Педагоги обмениваются своими позитивными высказываниями.

❖ Упражнение «Главное – второстепенное»

Психолог: напишите по порядку на листе бумаги 5-7 дел, которые для вас в настоящее время наиболее важны.

А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам уже 75-80 лет. Вы не работаете, занимаетесь своими делами, домашним хозяйством, часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные и радостные события. Вообразите, что из того времени вы смотрите в свое настоящее и оцениваете главное и второстепенное. Может быть, вы заметите, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось очень важным.

А теперь откройте глаза, возьмите новый лист бумаги и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица 80-летних.

Сравните два полученных списка. Изменились ли они? Если изменились, то как? Кто хочет высказаться?

(идет обсуждение, каждый из педагогов высказывается по данной проблеме)

Итог занятия

Психолог: а сейчас я хочу предложить каждому из вас упражнение на развитие позитивного мышления. Каждое утро проговаривайте этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о счастье, силе и покое. Успехов вам.

Упражнение на развитие позитивного мышления **«Именно сегодня»**

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.
2. Именно сегодня я включусь в жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.
3. Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.
4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.
5. Именно сегодня я продолжу свое нравственное самосовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, семье, себе самой.
6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.