

Психологический тренинг для педагогов

Разработала: Ганина Надежда Олеговна, воспитатель I категории

Тема: «Ресурсное состояние: как избежать выгорания и сохранить радость в профессии»

Цель: Освоить техники саморегуляции и профилактики эмоционального выгорания, создать личный «ресурсный навигатор».

Задачи:

Информационные: Познакомить педагогов с современным понятием «ресурсное состояние» и его компонентами (энергия, фокус, мотивация).

Диагностические: Помочь участникам определить текущий уровень своего ресурса и основные «утечки» энергии.

Практические: Отработать набор быстрых и эффективных техник (экспресс-методы) для восстановления энергии в течение рабочего дня.

Профилактические: Сформировать личный план профилактики выгорания через осознанное управление ресурсами.

Участники: Воспитатели, педагог-психолог, старший воспитатель (методист).

Ход тренинга

ТЕОРИТИЧЕСКИЙ БЛОК

Приветствие и ритуал начала: «Здравствуйте, коллеги! Давайте начнем с небольшого упражнения. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Вспомните момент, когда вы чувствовали себя уверенно, спокойно и полным сил в своей работе. Какой он? Где вы? Что чувствуете? Запомните это ощущение. Это и есть ваше ресурсное состояние. Сегодня мы учимся им управлять».

Диагностика: «Карта моего ресурса»

Упражнение «Сосуд ресурса»:

Ведущий рисует на доске большой сосуд.

Шаг 1: Участники на стикерах одного цвета пишут ответ на вопрос: «Что наполняет мой «сосуд»? Что дает мне энергию?» (например, хобби, прогулка, общение с близкими, чтение, тишина). Стикеры приклеиваются внутрь сосуда.

Шаг 2: На стикерах другого цвета участники пишут ответ на вопрос: «Что создает «дыры» в моем сосуде? Что истощает меня?» (например, конфликты, бумажная работа, многозадачность, негатив). Стикеры приклеиваются снаружи, как вытекающие капли.

Рефлексия (в парах): Что вы заметили? Чего больше — «наполнителей» или «утечек»? Насколько осознанно вы управляете этим процессом?

ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК: «АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»

Инструкция: «Сейчас мы отработаем три быстрых техники, которые можно использовать прямо на работе, в тихие минуты или после сложной ситуации».

Техника 1: «Дыхание по квадрату»

Инструкция: Найдите глазами любой квадратный предмет (окно, дверь, картину). Смотрите на его верхний левый угол и делайте вдох на 4 счета. Переведите взгляд на правый верхний угол — задержите дыхание на 4 счета. Опустите взгляд на правый

нижний угол — медленно выдыхайте на 4 счета. Переведите взгляд на левый нижний угол — пауза на 4 счета. Повторите 3-4 раза.

Обсуждение: *Как изменилось состояние?*

Техника 2: «Я-констатации»

Инструкция: Мы часто говорим себе: «Я не успеваю!», «Я устал(а)». Мозг воспринимает это как команду. Предлагаю переформулировать. Напишите 2-3 свои частые негативные фразы и переделайте их в нейтральные или позитивные «Я-констатации».

Пример: «Я вымоталась» -> «Сейчас я чувствую усталость, и это нормально. Я могу позволить себе 5 минут отдыха».

Пример: «У меня ничего не получается» -> «Эта задача сложная, и я ищу пути ее решения».

Обсуждение: Какие чувства вызывают новые формулировки?

Техника 3: «Арт-мандала: Мой островок спокойствия»

Инструкция: Нарисуйте круг (можно обвести тарелку). Это ваше личное пространство. Наполните его цветами, формами и символами, которые у вас ассоциируются с покоем, безопасностью и восстановлением. Не думайте о художественной ценности, думайте о ощущениях.

Обсуждение: *Что изображено на вашей мандале? Какое чувство она вызывает? Ее можно мысленно «включать» в трудные моменты.*

Создание «Ресурсного навигатора»

Участники получают бланк-планер с разделами:

- Мои сигналы истощения (что я чувствую, когда ресурс на исходе? раздражительность, апатия, бессонница).
- Мои «наполнители» на 5 минут (дыхание, чашка чая, музыка).
- Мои «наполнители» на 1 час (прогулка, ванна, сериал).
- Мои «наполнители» на выходной (поездка, встреча с друзьями, хобби).
- Мои стоп-фразы и их antidotes (таблица из техники «Я-констатации»).

Задача: Заполнить навигатор, сделав его своим индивидуальным планом действий.

ЗАВЕРШЕНИЕ И РЕФЛЕКСИЯ

Круг благодарности: *Каждый участник по кругу завершает фразу: «Сегодня я открыл(а) для себя...» и «Беру с собой на работу...»*