

Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания»

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

1. Создание условий для групповой работы.
2. Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.
3. Анализ личной и профессиональной деятельности.

I часть

Теория

Эмоц выгорание- синдром, развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению энергии (физической, эмоциональной).

Три фазы выгорания:

1. «Напряжение» – эмоц истощение, усталости, вызванная собственной профессиональной деятельностью. (недовольство собой, условиями работы, ощущение безвыходности, повышенная тревожность, нервозности).
2. «Резистенция» - избыточное эмоциональное истощение, провоцирует развитие защитных реакций, становится закрытым, отстраненным, безразличным. Проявляется: неконтролируемое влияние настроения, безразличие в профессиональных отношениях стремление меньше времени тратить на выполнение профобязанностей.
3. «Истощение» - психофизическое переутомление человека, опустошенность, нарушение профессиональных коммуникаций, психосоматические нарушения.

Упр. «Мусорное ведро» Освобождение от негативных чувств и эмоций. Инструкция: выбросить старые обиды, гнев, страх, все негативные эмоции. На листах бумаги написать все свои негативные чувства, разорвать листы и выкинуть в ведро.

1. Упражнение «Муравьи» (двиг). 5 мин – снятие напряжения, заземление
2. «Что меня бесит?». (когнит)

Инструкция: напишите 5-7 вариантов, что Вас бесит, злит, тревожит, беспокоит.

Выводы - Выявление, обсуждение, на что уходит энергия, внешнее или внутреннее, ситуативное или постоянное. 10 мин.

3. Упражнение «Цветное дыхание» (двигат) при стрессе). При вдохе – представляем любимый цвет и «вдыхаем» его, это – здоровье. При выдохе представляем нелюбимый цвет –выдыхаем (горя, печали, грусти, обиды). 5 мин.

4. Техника «Дерево личности» ресурсирование

1. Ствол – 3 личных качества
2. корни – люди, события, которые заложили эти качества
3. ветви – ожидания, мечты, надежды
4. Люди, которые помогают развивать эти качества
5. Цветы – ЗУНЫ, которые даются легко.
6. Плоды – ЗУНЫ, которые даются с трудом.
7. Небо справа – интересы, увлечения.
8. Небо слева – ценности, мотивы, люди, котрые помогают не сломать дерево ваше.
9. Слева внизу – какие личные действия или бездействия могут помешать развитию ваших качеств, зунов, интересов.

II часть

Упр. «Жито» (кинестический песок).

Испечь хлеб (жито, жито- это жизнь». Разделить: работа – семья – боизкие – зрузья – развитие – здоровье – хобби.

ИЛИ

Упр. с воздушным пластилином «Планета эмоций»

Таблица «Помоги себе сам»

Психолог причина болезни	В каком органе проявляется	Повторяйте несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоц проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое , я спокоен
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца
Хроническое нытье	печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу

Упражнение «Фигуры». (бланки с геометич.фигурами). (когн) - ресурс

Инструкция: написать свои положительные качества внутри каждой фигуры. Далее интерпретация. 5-10 мин

Автор: педагог – психолог _____ Тигашева Т.А.



- Мысль -1, эмоция -2, действие -3
- Мысль – не эмоция
- Мысль вызывает эмоцию
- Мысль – не факт
- Мысли мы можем менять (реструктуризировать)

