

Тренинг о возможности поиска ресурсов в коллективе

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья, улучшение эмоционального состояния педагогов, повышение самооценки.

Задачи:

1. Создать благоприятные условия для работы группы, способствующие профилактике синдрома эмоционального выгорания.
2. Поделиться психологическими знаниями о синдроме эмоционального выгорания и способах его преодоления педагогами ДООУ.
3. Развивать коммуникативные умения, эмоционально-волевую сферу педагогов.
4. Снять эмоциональное напряжение, укрепление позитивного отношения к своей работе.

Оборудование: Магнитофон, флешкарта, наборы метафорических ассоциативных карт, проектор, цветные карандаши, бумага А 4.

I. Организационная часть

Приветствие, регламент работы, правила работы в группе.

II. Основная часть

1. Показ видеоролика о команде. Обсуждение.

2. Техника «Моя сильная сторона» (МАК «Я и все-все-все»).

Разложить колоду карт в открытую и выбрать из колоды карту с образом, на который, как вам кажется, вы похожи больше всего. Выбрать – это значит посмотреть карты и найти интуитивно наиболее похожую на себя.

Задайте вопросы по карте: В чем моя сильная сторона? Что у меня хорошо получается делать? Что вы видите? Какие чувства вызывает у вас эта карта? Какая ассоциация-метафора рождается у вас, глядя на эту карту? Определите, какая черта в вас развита наиболее сильно, какая черта доминирует. Обсуждение в группе.

3. Техника «Живой дом». Автор Н.Б. Кедрова. Техника позволяет быстро определить роль каждого в жизни человека и понять какую роль в этой системе отводит себе. Написать на листе имена 7-8 человек в коллективе, влияющих на Ваше развитие. Далее, нарисовать дом, обязательно окна, двери, фундамент, дверь, крышу, чердак, труда, порог, стены. Далее расписать, кто из этих людей что символизирует (кто стены, кто окна и т.д.).

4. Техника «Взаимообмен» (беру и отдаю)» Автор: Буравцова Н.В. (МАК «Эмоции судьбы» «Ресурсы и силы», любые ресурсные колоды).

Цель: Осознание и развитие ресурсных состояний.

Технология: Разложить колоду. Предлагаем клиенту взять, не глядя ВЗ, или осознанно ВО выбрать 2 карты:

1-ю - отражающую то, какой ресурс он хотел бы (ожидает) получить от социума, конкретного человека, от жизни в целом и т.п.

2-ю - отражающую то, каким имеющимся у него ресурсом он готов поделиться. Делаем акцент не на внешних (материальных, финансовых и т.д.), а на внутренних (психологических) ресурсах.

Анализируем возникающие мысли, чувства, ощущения и желания.

III. Заключительная часть. Упр. «Мой рисунок» (на своем листе нарисовать каракули, 3 сек, далее передаем по кругу, все дорисовывают).

Рефлексия.

Составитель: педагог- психолог МАДОУ «Детский сад № 136» _____ Тигашева Т.А.
16.05.2023г.