

Протокол заседания
Педагогического
совета от 21.01.2021
№4

Утверждаю
Директор
МБОУ СОШ №3 г. Лесной
Богословская С.Г.
№14 от 25.01.2021



**Программа
профилактики эмоционального и профессионального выгорания
педагогов
«Шаг навстречу здоровью»**

Пояснительная записка

В связи с введением в современной системе школьного образования ФГОС, организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Переход современной школы на личностно – ориентированные модели образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности учителя, его роли в учебном процессе. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические и психологические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Многие исследователи проблемы эмоционального выгорания утверждают, что причины напряжённости обусловлены объективными и субъективными факторами. Неблагоприятные воздействия этих факторов вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (возникновение эмоциональных сдвигов, изменения в характере деятельности, нарушения поведения). При постоянном воздействии неблагоприятных факторов профессионального труда ведёт к

ухудшению результатов деятельности, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления). После пребывания в напряжённой ситуации педагог ощущает разбитость, подавленность. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья.

Актуальность

Педагоги наиболее подвержены стрессам. Как следствие, растет психическое и эмоциональное напряжение. Появляются усталость, тревога, депрессия, психосоматические расстройства, а также – синдром эмоционального выгорания (далее – СЭВ).

Особенно велик риск в сегменте профилактической деятельности, так как результат работы виден не сразу. Педагоги, чья профессия относится к профессиям «эмоционально затратным», педагогам важно уметь восстанавливать и укреплять свое здоровье.

Процесс осмысления учителем начинается с главного инструмента учителя по К. Роджерсу – его собственное “Я”. Процесс повышения квалификации означает прежде всего процесс работы с собственным “Я”. Таким образом, посредством изучения собственной личности будущие педагоги смогут научиться понимать сущность ребенка, а значит, получают возможность нового подхода к ученику.

Деятельность педагога насыщена различными напряжёнными ситуациями и разнообразными факторами, несущими в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования.

Психология предлагает множество способов для профилактики и коррекции профессионального выгорания, развития эмоциональной устойчивости педагога.

Одним из таких способов является данная программа по профилактике эмоционального и профессионального выгорания педагогов.

Цели и задачи программы

Цель: формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов через развитие эмоциональной устойчивости и профилактику профессионального выгорания педагогов.

Задачи:

1. Обучить педагогов способам выработки эмоциональной устойчивости;
2. Обучить педагогов навыкам саморегуляции.
3. Активизировать стремление педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья.
4. Обеспечить благоприятный психологический климат в коллективе.
5. Создать благоприятные условия для реализации творческих способностей педагогов.
6. Вывести педагогов на позицию рефлексии;
7. Способствовать повышению работоспособности педагогов;

Методологический аспект

Основными принципами реализации данной программы являются:

1. Принцип осознанности педагогами данной проблемы;
2. Принцип добровольности и готовности участников к работе по данной программе;
3. Принцип единства диагностики, профилактики и коррекции, отражающий целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога;
4. Принцип учета индивидуальных особенностей личности;
5. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

Методы отслеживания эффективности программы, данные об апробации программы.

Диагностическим инструментарием для отслеживания результатов внедрения программы является методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Организационные условия

1. Психолог анализирует реальную ситуацию по результатам проведенных диагностик, определяет цель и направление работы, осуществляет подбор адекватных методических средств, оценивает эффективность проделанной работы;
2. Обеспечение изолированности занятий;
3. Рефлексия до и после сеанса психологической разгрузки для контроля за психологическим состоянием людей.
4. Оценка эмоционального состояния участников (использование цветового теста Люшера, методика цветописи Лутошкина);
5. Вселение уверенности участников в своих силах и в конечном результате.

Структура и содержание программы:

Адресная группа участников занятий:

МБОУ СОШ № 3 г.Лебедянь: учителя, администрация школы.

Методы профилактической работы:

- 1.Релаксационные тренинги, способствующие уменьшению тревожного состояния, обучению саморегуляции;
- 2.Мобилизующие упражнения, направленные на повышение психического тонуса и работоспособности;
- 3.Лекционные занятия, повышающие психологические знания педагогов;
- 4.Флештренинги, способствующие сплочению коллектива, обучающие работать в команде.

Предполагаемые результаты:

- Оптимизация уровня тревожности, способность к саморегуляции эмоционального состояния, повышение работоспособности, сплочение коллектива.
- Повышение эффективности работы педагогического коллектива.

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики и по результатам анкетирования педагогов.

Ключевые понятия, отражающие цель, содержание и специфику профилактической работы с адресной группой участников занятий:

- Активная релаксация,
- пассивная релаксация,
- аутотренинг,
- мобилизующее дыхание,
- успокаивающее дыхание,
- визуализация,
- психофизическая тренировка,
- формулы самовнушения,
- телесно-ориентированная терапия,
- кинезиология.

Психотерапевтические техники:

- музыкотерапия;
- релаксация;
- аутогенная тренировка;
- элементы кинезиологии - физические упражнения для снятия стресса, нервного напряжения;
- элементы телесно-ориентированной терапии;
- цветотерапия;

- сказкотерапия;

Программа включает в себя следующие разделы:

Раздел 1.

Представления об эмоциональном выгорании.

Основные задачи:

- информирование об эмоциональном выгорании в профессиональной деятельности: его симптомах, причинах, последствиях;
- актуализация личного опыта переживания синдрома эмоционального выгорания;
- обучение основным навыкам релаксации для минимизации негативного влияния эмоционального выгорания.

Раздел 2.

Коммуникативная компетентность.

Основные задачи:

- информирование о 3-х компонентной структуре общения: социально-перцептивная сторона общения (психологические механизмы создания образа собеседника), коммуникативная сторона общения (вербальные и невербальные средства общения) и интерактивная сторона общения (позиции и роли);
- осознания своих коммуникативных особенностей;
- выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности, используя и вербальные и невербальные средства общения.

Раздел 3.

Конструктивное поведение в конфликтах.

Основные задачи:

- информирование о конфликтах: видах, основных структурных элементах, динамики, механизмах возникновения, конструктивных и неконструктивных стратегиях поведения в конфликте;
- осознание своего поведения в конфликте;
- формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.

Раздел 4.

Саморегуляция. Аутогенная тренировка.

Основные задачи:

- информирование о саморегуляции, ее основных методах, приемах снятия стресса.

- актуализация личного опыта использования различных приемов снятия стресса, саморегуляции;
- обучение основным приемам саморегуляции.
- информирование об аутогенной тренировке как средства снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности.
- освоение первой и второй ступеней АТ.

Раздел 5.

Целеполагание и управление своим временем.

Основные задачи:

- информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени,
- анализ использования рабочего времени, его планирование;
- выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.

Каждый раздел включает в себя четыре занятия:

- Теоретическое занятие
- Два практических занятия с элементами тренинга
- Практическое занятие в комнате психологической разгрузки

Программа рассчитана на 2021 год.

Тематическое планирование практических занятий.

Раздел 1

Представления об эмоциональном выгорании.

№ занятия в программе	№ занятия в разделе	Тема занятия	Содержание	Дидактический материал, наглядные пособия, технические средства
1	1	Что такое профессиональное выгорание	Причины профессионального выгорания; стадии профессионального выгорания	Проектор
2	2	Твоя стадия профессионального выгорания	Тренинг	-----
3	3	Способы профилактики профессионального выгорания	Тренинг	-----
4	4	Мир твоих ощущений	Телесно – ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон

Раздел 2.

Коммуникативная компетентность.

5	1	Психологические типы людей	5 психологических типов, поведение	Проектор
6	2	Какое Ваше мнение?	Киноклуб	Проектор
7	3	Решение ситуативных задач	Тренинг	-----
8	4	Гармония души и тела	Телесно – ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон

Раздел 3.

Конструктивное поведение в конфликтах.

9	1	Конфликты	Типы конфликтов	Проектор
10	2	Как действовать в конфликте	Киноклуб	Проектор
11	3	Способы разрешения конфликтов	Тренинг	-----

12	4	Управление своими чувствами в конфликте	Телесно – ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон
Раздел 4. <i>Саморегуляция. Аутогенная тренировка.</i>				
13	1	Саморегуляция	Виды и способы саморегуляции	Проектор
14	2	Как поступить?	Тренинг	-----
15	3	Решение ситуативных задач	Круглый стол	Проектор
16	4	Применение способов саморегуляции	Телесно – ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон
Раздел 5. <i>Целеполагание и управление своим временем.</i>				
17	1	Искусство успевать	Как планировать, чтобы успевать; как мечтать, чтобы сбывалось?	Проектор
18	2	Основы целеполагания	Долгосрочные и оперативные цели	-----
19	3	Мечты сбываются	Творческая работа	Проектор
20	4	Счастливые чувства	Телесно – ориентированная релаксация	Проектор, музыка
Итого: 20				

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

«Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов »

Составитель:

педагог-психолог Строкова О.В.

Цели тренинга:

- Развитие эмоционального интеллекта, активизация процесса самопознания и взаимопознания педагогов;
- Создание условий для групповой сплоченности;
- Создание условий для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержания психического здоровья педагогов.
- Формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний;

Задачи тренинга:

- Развивать способности понимать и управлять своими эмоциями;
- Побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
- Формировать умения объективного оценивания реальных и желаемых взаимоотношений в семье и на работе;
- Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению коллектива.
- Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.
- Научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния;
- Сформировать позитивное мышление у педагогов.

Материалы и оборудование:

-Проектор и компьютер для демонстрации слайдовой презентации (теоретическая часть тренинга);

-записи спокойной релаксирующей музыки (на тренинге используются музыкальные композиции альбома «Эолия. Любовь на ветру.»);

-заранее распечатанная анкета «Обратная связь»;

-заранее приготовленные крылатые выражения для упражнения «Пишущая машинка»;

-две глубокие тарелки, лепестки роз;

- красивая декоративная свеча;

-листы А4, ручки, один мусорный пакет;

- маленькие шоколадные конфетки;

- заранее подготовленные памятки «Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов»

Время проведения:

Приблизительно один час. Общее время зависит от количества участников тренинга.

Участники:

Педагоги.

Мини-лекция «Профессиональное выгорание педагога»

Представители различных профессий, чья деятельность связана с интенсивным общением, рано или поздно начинают ощущать следующие симптомы:

- повышенная усталость,
- снижение самооценки,
- учащение жалоб на здоровье,
- ухудшение чувства юмора,
- упадок сил.

Это не что иное, как признаки профессионального выгорания. Так ваша личность защищает себя от психотравмирующих воздействий.

Профессиональное выгорание — это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая психофизиологические и поведенческие компоненты.

Почему же это происходит?

Профессия педагога относится к профессиям, требующим постоянного контроля над своими словами, эмоциями и поведенческими реакциями. Эта работа невозможна без

определенных усилий, и, как следствие, возникает эмоциональное перенапряжение. В процессе своей трудовой деятельности педагог вынужден общаться с детьми, родителями, коллегами:

- внимательно выслушивать,
- сопереживать,
- быстро принимать решения,
- сдерживать свои чувства,
- подбирать слова,
- нести ответственность за жизнь и здоровье.

Причем иногда это общение происходит одномоментно, и даже если все прошло хорошо, чаша эмоций оказывается переполненной, и любое человеческое общение может казаться нежелательным и обременительным. Добавьте к этому многочисленные проверки, увеличение количества особо «трудных» детей и «трудных» родителей, нежелательные личностные качества (повышенный уровень тревожности, чувствительности или же эмоциональная сдержанность), невысокий заработок. Все это приводит к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Вполне естественно встает вопрос: что делать? Одним из способов компенсации и профилактики эмоционального выгорания является развитие эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект - способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни:

- понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений,
- использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией.

В рамках модели способностей выделяются следующие иерархически организованные способности, составляющие ЭИ:

- восприятие и выражение эмоций;
- повышение эффективности мышления с помощью эмоций;
- понимание своих и чужих эмоций;
- управление эмоциями.

Высокому уровню эмоционального интеллекта соответствует «знание о том, как изменить свое негативное состояние на позитивное».

Более того, человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта берет на себя ответственность за собственное эмоциональное состояние.

Высокий уровень развития эмоционального интеллекта не только является профилактикой эмоционального выгорания и деформации личности педагога, но и способствует эффективности вашей деятельности и одновременно повышает удовлетворенность ею.

Педагоги с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой, что обуславливает высокую эффективность в профессиональной деятельности.

Исследования показывают, что эффективными средствами профилактики симптома профессионального выгорания являются способы саморегуляции и самовосстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей работы.

А теперь вашему вниманию предлагается **психологическая игра «Поменяйтесь местами те, кто.....»**

Цель: Снятие накопившегося напряжения; сплочение сотрудников.

Инструкция: ведущий называет признак, который свойственен многим. Те, кому он свойственен, меняются местами. Задача ведущего- занять чье-то место.

Упражнение №1 «Зеркало»

Цель: разминка; развитие умения распознавать эмоции выраженные пантомимикой.

Участники группы разбиваются на пары.

Инструкция: «Один из участников пары будет человеком, смотрящимся в зеркало, а второй – отражением. Человек, оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: его мимика, пантомимика, жестикация очень разнообразны и выражают какую-либо эмоцию. «Отражение» повторяет как можно точнее все движения, выражения лица человека».

Через три - четыре минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями.

После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?», «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?». «Кем было легче?». Подводится итог об индивидуальных особенностях восприятия, понимания и выражении чужих эмоций.

Вывод: человек должен уметь выражать свои эмоции и понимать чужие эмоции – это и есть проявление развитого эмоционального интеллекта.

Упражнение 2. «Мне обидно, когда...».

Очень часто бывает так, что многое в нашей жизни нас обижает, и эта обида следует за нами по жизни, не давая дышать полной грудью. Поэтому сегодня мы немного поработаем с нашими обидами.

Цель: управление своими эмоциями, освобождение от негативных эмоций.

Материалы: листы А4, мусорный пакет.

Участники пишут на листочках одну фразу, начинающуюся словами: «**Мне обидно, когда...**» и заканчивают предложение, обозначая свою обиду. Затем каждый участник, по кругу, проговаривает свою обиду. Далее участникам предлагается изобразить обиду. Каждый участник по кругу говорит «**Моя обида похожа на...**». Следующий продолжает, говоря «**обида (имя предыдущего участника)похожа на..., а моя обида похожа на...**» и тоже изображает. Далее по принципу снежного кома.

Предлагается скомкать листочки с предложениями «мне обидно, когда..», и выбросить в мусорное ведро со словами «**Эта обида мне больше не нужна! Эта темнейшая мысль мне больше не нужна**».

Вопросы для обсуждения: Какие эмоции возникли у вас при выполнении этого задания? Как они менялись в течение выполнения упражнения. Удалось ли вам освободиться от своих негативных эмоций?

Вывод о применении метода освобождения эмоций, как мощной техники высвобождения заряда подавленной энергии.

Упражнение 3. «Комплимент»

Цель: развитие навыка управления своими и чужими эмоциями, позитивная обратная связь.

Участники садятся в круг.

Инструкция: «Нам всем иногда нужна похвала, приятно получать комплименты. На листе бумаги напишите свое имя и то, за что вы можете гордиться собой, начиная фразу: «**Я – Валентина я молодец, потому что я ..., я горжусь собой, потому что я....** и передайте соседу по команде. А сосед, получив листок, пишет что-либо приятное (в течение полминуты), начиная фразу, например «**Мне нравится в тебе..., я учусь у тебя...**» И так листок пройдет по кругу и все участники напишут каждому свое послание».

Вопросы для обсуждения: Получили свои листы? Какие чувства вы испытываете? ваши ощущения?

Вывод о необходимости управления эмоциями: создание позитивного настроения.

«Сохраните эти листы в копилке своего опыта, думаю, бывает очень приятно и полезно для поднятия самооценки и настроения перечитать такое послание, даже через несколько лет».

Упражнение 4. «Моечная машина»

Цель: снятие излишнего эмоционального напряжения.

Все участники становятся разбиваясь на пары, в две шеренги лицом друг к другу, это сама моечная машина. Затем одна пара разбивается. Первый человек - «вещь», которую необходимо отмыть, последний - «сушилка». Вещь проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, потираю бережно и аккуратно, говорят ласковые слова. Сушилка в конце шеренги должна свою вещь – крепко, крепко обнять. Прошедший «мойку» становится сушилкой, следующей становится вещью., и упражнение повторяется с начала. Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда проходили через «мойку»?
- Чьи прикосновения вам были более приятны?

Упражнение 5. «Пишущая машинка»

Цель: сосредоточить внимание, улучшить настроение, повысить активность сотрудников. Давайте представим себе, что все мы с вами большая пишущая машина. Каждый из нас – буква на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому участнику достанется по две, три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например «смех», и тогда тот кому достанется буква «с» хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м» и т.д.

Ведущий распределяет буквы алфавита по кругу. А напечатаем мы фразу: «**Здоровье дороже золота.**» Уильям Шекспир. На пробел между словами нужно вставить. (Приложение)

Упражнение 6. «Главное – второстепенное»

Цель: иерархизация мотивов в зависимости от эмоциональной значимости целей.

Инструкция: «Напишите по порядку на листе бумаги 5 – 8 дел, которые для вас в настоящее время наиболее важны».

А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам уже 90 – 100 лет. Вы не работаете, занимаетесь своими делами, домашним хозяйством, часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные или радостные события. Вообразите, что из того времени вы смотрите в 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 вас 90-летних.

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

Вывод: очень много эмоций мы тратим на пустяковые и не важные дела и цели, таким образом растрачивая себя. Данное упражнение помогло нам понять, что для каждого является действительно важным и реально достижимым. Речь идет о процессе внутреннего регулирования эмоций за счет определения более значимых воздействий и их источников. Эмоция является **реакцией** системы на свою оценку важности воздействия для самореализации. Если воздействие вредно и препятствует достижению цели, то возникают отрицательные эмоции. А если полезно и позволяет или помогает достичь цели – то появляются положительные эмоции.

Упражнение 6. «Золотистый поток»

Выполняется под спокойную приятную музыку, участникам дается две тарелки с водой и лепестками цветов.

Цель: релаксация, развитие взаимопонимания в группе, развить умение понимать закономерности возникновения взаимопомощи.

Задание: группа участников молча с закрытыми глазами передает друг другу тарелку с водой. «Сядьте удобно, закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох. Теперь

представьте, что над вашей головой нежно-голубое чистое небо. И вот вы видите, что оттуда плавно спускается золотистый, искрящийся поток света. Он как будто медленно льется...

Золотистый поток направляется к вам, очень-очень мягко, бережно он касается вашей головы, он обволакивает ее и проникает внутрь... Этот золотистый поток словно волшебный бальзам. Он проникает в каждую клеточку вашего мозга и очищает ее... Он лечит там, где болит, и вымывает все лишнее, что там накопилось... Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку...

Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту...

Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют... Вот золотистый поток спускается по вашим рукам... Они тяжелые... И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное... Это то лишнее, что накопилось в вас... Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это... И вот, наконец, поток с кончиков ваших пальцев сливается такой же чистый, золотистый...

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким... И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются и распрямляются плечи...

Золотистый поток льется по позвоночнику, и он будто освобождается от чего-то... Распрямляется... Затем поток устремляется вниз... Теперь он стекает по ногам... Очень медленно он продвигается от бедер к коленям... Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги... От коленей – к стопам... По стопам он вытекает наружу... Вы видите вытекающий мутный поток... А золотистый поток продолжает вымывать все лишнее... До тех пор пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света... Теперь медленно откройте глаза... Здравствуйте, очень чистые, золотисто светящиеся люди!» В результате при передаче развиваются способности коммуникации, поиск рук партнеров до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Обсуждение. «Поделитесь впечатлениями»

«Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены, или обижены, или вы напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимите излишнее напряжение и не успокоитесь.»

Рефлексия. «Мне сегодня...»

Каждый участник группы, передавая сидящему рядом свечу, завершает фразу: «Мне сегодня...», делятся своими впечатлениями с коллегами».

Закончить наш тренинг хотелось бы притчей.

ПРИТЧА КАМИН

Жил-был на свете Камин. Надежный, ладный, ответственный, а еще очень щедрый. Огромная потребность отдавать была у этого Камина. Про такого, как он, говорят: «Последнюю рубаху, не задумываясь, отдаст». Здорово, что потребность Камина совпадала с его предназначением отдавать свое тепло, согревать других. Люди в суровую морозную зиму или сырую, сыкатную осень были очень рады погреться у Камина. Они были очень ему благодарны и на все лады расхваливали его.

Ах, какой хороший, какой замечательный наш Камин!

Какой он щедрый! Какой бескорыстный! Все отдает и никогда ничего не просит.

Что бы мы без него делали!

Очень такие речи Камину нравились, приятно было, когда хвалят, он даже глаза закрывал от удовольствия. И возмнил наш Камин о себе, что он такой важный, такой нужный, ну просто незаменимый. И решил он не ходить в этом году в отпуск, не отдыхать. Решил: буду топиться и день и ночь. Пусть меня еще больше хвалят. И вот пыхтит наш Камин круглосуточно, старается, себя не щадит, все греет и греет, даже не заметил, что на дворе уже лето. Жаркое лето, знойное, за окном больше тридцати градусов. А Камин все

трудится, все греет. Люди взмолились: - Уймись, отдохни, — просили по-хорошему. Но Камин не унимался. И люди стали ругать его.

- Ну что за глупый! Слов не понимает. Никого не слушает. У нас уже мозги от жары плавятся, а он все не уймется.

Обиделся Камин и в отпуск ушел.

- Странные существа эти люди, то хвалят, души не чают, то ненавидят - и в сущности, за одно и то же дело, - думал он.

Ах, Камин, Камин... Как втолковать ему, что мало иметь желание кого-то одаривать, надо, чтобы этот кто-то имел ответное желание дары принимать.

А теперь, на память о нашей сегодняшней встрече хочу подарить вам эти маленькие угольки, как символ неугасаемой нашей души, тепла и света, который мы хотим донести до окружающих нас людей. Но чтобы уголек светил и грел долго, о нем необходимо заботиться, подпитывать его, иначе он превратится в пепел. Так и нашей душе необходима целительная забота и духовное насыщение.

Участникам раздаются в качестве угольков маленькие конфетки.

Всем участникам большое спасибо за активность, высоких достижений, духовного и физического здоровья и эмоциональной устойчивости!

Спасибо за внимание!

Заполняется бланк экспресс анкеты. (Приложение)

На тренинге присутствовало ____ человек. Поставленная цель достигнута, задачи выполнены. Положительную оценку семинару дали _____ человек.

Уважаемые коллеги, просьба ответить на вопросы экспресс анкеты.
Каковы ваши впечатления от тренинга?

В чем оправдались/не оправдались Ваши ожидания от тренинга?

- оправдались _____

- не оправдались _____

Какое упражнение / задание вам понравилось больше всего?





