

Тренинг «Доверие»

Профилактика синдрома профессионального выгорания



Цель тренинга:

формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов

Задачи тренинга:

- познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
- обучить способам психической саморегуляции;
- снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья

Материально-техническое и дидактическое оснащение

- **Оборудование:** ПК, мультимедийный проектор, экран, магнитная доска, маркерная доска для записи собранной информации
- Тренер: 2 человека
- **Демонстрационный материал:** мультимедийная презентация в программе Power Point «Три синдрома профессионального выгорания»
- **Дидактический и раздаточный материал:** «Поле самодиагностики», маркеры, фломастеры, цветные карандаши
- **Форма занятия:** тренинг
- **Методы обучения:** практический

Ожидаемые результаты	Способы и средства проверки ожидаемых результатов
Овладение умениями и навыками психической саморегуляции.	Анкеты-отзывы, наблюдение, мини - дискуссия.
Снижение уровня психического выгорания.	Самодиагностика уровня психического выгорания.
Активизация личностных ресурсов.	Анкеты-отзывы.
Улучшение настроения и самочувствия.	Рефлексия.

Содержание:

1. Введение, сообщение педагога-психолога - 10 мин.
2. Основная часть - 40 мин.
 - 2.1. Самодиагностика
 - 2.2. Саморегуляция
3. Заключительная часть -10 мин.

1. Лекция «Три синдрома профессионального выгорания»



- **Эмоциональное истощение** - чувство опустошенности, усталости, вызванное собственной работой, перенапряжения, истощенности
- **Деперсонализация** – чувство равнодушия и негативного отношения к людям, циничное отношение к труду и объектам труда
- **Редукция профессиональных достижений** - недовольство собой, чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней

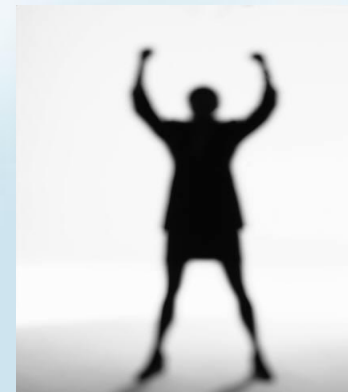
(К. Маслач)

Группа внешних факторов

- Условия материальной среды;
- Содержание работы;
- Социально-психологические условия деятельности;
- Хроническая напряженность психоэмоциональной деятельности (активно ставить и решать проблемы, усиленно запоминать и быстро интерпретировать информацию);
- Дестабилизирующая организация деятельности (нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, завышенные требования);
- Повышенная ответственность за исполняемые функции (самоотдача и самоконтроль столь высоки, что к следующему рабочему дню психические ресурсы не восстанавливаются)
- Неблагополучная психологическая атмосфера (конфликтность по вертикали «руководитель- подчинённый», и по горизонтали «коллега- коллега»);
- Психологически трудный контингент(дети с аномалиями в характере, нервной системе и т.д).

К физическим относят:

- Усталость;
- Чувство истощения;
- Восприимчивость к изменениям внешней среды;
- Частые головные боли;
- Расстройство желудочно-кишечного тракта;
- Избыток или недостаток веса;
- Одышка;
- Бессонница.



К поведенческим и психологическим:

- Работа становится все тяжелее, а способности выполнять её – всё меньше;
- Рано приходит на работу и остается надолго;
- Поздно появляется на работе и рано уходит;
- Берёт работу на дом;
- Чувство неосознанного беспокойства, скуки;
- Чувство обиды, разочарования;
- Неуверенность;
- Чувство вины, неостребованности;
- Раздражительность, подозрительность;
- Неспособность принимать решение;
- Дистанционирование от коллег;
- Повышенное чувство ответственности за учеников;
- Общая негативная установка на жизненные перспективы;
- Легко возникающее чувство гнева.

2. Основная часть

2.1. Самодиагностика наличия профессионального выгорания

Содержание тренинга

1. Упражнение «Баланс реальный и желательный»
2. Упражнение «Я дома, - я на работе»
3. Самодиагностика
4. Мини-дискуссия «Для чего я работаю?»

Упражнение

«Баланс реальный и желательный»

Деятельность педагога-психолога	Деятельность педагогов
<p>1. Предлагает нарисовать круг, секторами отметить в каком соотношении в настоящее время находится профессиональная жизнь, работа по дому и личная жизнь.</p> <p>2. В другом круге – изобразить их идеальную жизнь.</p> <p>3. Предлагает ответить на вопрос: «Есть ли различия? В чем они заключаются!»</p>	<p>1. В кругу отмечают секторами процентное соотношение профессиональной жизни, работы по дому и личной жизни:</p> <ul style="list-style-type: none">• В реалии• В идеале <p>2. Анализируют результаты.</p>



Анализ упражнения «Баланс реальный и желательный»

Процент соотношений показывает, что работа занимает 60%, личная жизнь - 40%

В реалии: повышенная ответственность за исполняемые функции (самоотдача и самоконтроль); загруженность на работе, повышенное чувство ответственности за обучающихся

В идеале: ожидания, связанные с каким-то важным событием (активный отдых с семьей, путешествия по странам, материально-благополучные условия)



Упражнение «Я - дома, я - на работе»

Деятельность педагога-психолога	Деятельность педагогов	
<p>Предлагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составить 2 списка определений «Я дома», «Я на – работе» • Проанализировать списки определений 	<p>1. Заполняют списки определений</p> <p>2. Анализируют имеющиеся стереотипы поведения, мышления</p> <p style="text-align: center;">«Я дома»</p> <p>Открытость</p> <p>Доброжелательность</p> <p>Аккуратность</p> <p>Решительность</p> <p>Коммуникабельность</p> <p>Жизнерадостность</p>	<p style="text-align: center;">«Я на работе»</p> <p>Ответственность</p> <p>Уверенность</p> <p>Творчество</p> <p>Инициативность</p> <p>Тактичность</p> <p>Умение слушать</p> <p>Коммуникабельность</p> <p>Помощь в трудной ситуации</p> <p>Строгость</p>

Анализ упражнения «Я - дома, я - на работе»



- **Одинаковые качества:** ответственность, доброта, аккуратность, умение слушать, помочь в трудной ситуации, способность устанавливать контакты с людьми, коммуникабельность, умение принимать решение, творчество, компромисс.
- **Отсутствие общих качеств:** строгость, вспыльчивость, готовность, конфликтность.

«Самодиагностика»

Деятельность педагога-психолога	Деятельность педагогов	Анализ
<p>1. Раздает чистые бланки «Поле диагностики» и цветные карандаши.</p> <p>2. В бланке чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашиваются.</p>	<p>Оценивают себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака.</p>	<p>Симптомы:</p> <p>Поведенческие – 35%</p> <p>Аффективные – 35%</p> <p>Когнитивные- 23%</p> <p>Физиологические -12%</p>

Поле самодиагностики

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
Поведенческие	Сопrotивление невыходу на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч					
	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					
	Нежелание видеть детей					

Поле самодиагностики

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
Аффективные	Утрата чувства юмора					
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинение					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придирок со стороны других					
	Равнодушие					
	Бессилие, эмоциональное истощение					
	Подавленное настроение					

Поле самодиагностики

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
Когнитивные	Мысли о смене профессии, уходе с работы					
	Слабая концентрация внимания, рассеянность					
	Ригидность мышления, использование стереотипов					
	Сомнения в полезности работы					
	Разочарование профессией					
	Циничное отношение к клиентам, коллегам					
	Озабоченность собственными проблемами					

Упражнение «Для чего я работаю?»

Деятельность педагога-психолога	Деятельность педагогов
<p>1. Предлагает нарисовать три рисунка «Я работаю педагогом»:</p> <ul style="list-style-type: none">• начало трудового пути• в настоящее время• через 5 лет	<p>1. Рисуют три рисунка «Я работаю педагогом»</p> <p>Мини-дискуссия «Для чего мы работаем»</p> <p>Присутствующие делятся собственными ощущениями, анализируя рисунки.</p>

Анализ упражнения «Для чего я работаю?»

Один из педагогов объяснил, что происходит сбой в профессиональной деятельности: от позитивного мышления - в критическое, которое уводит человека от реальности. Данная «норма» формируется через 5 лет.



2. Основная часть

2.2. «Саморегуляция»

- Упражнение «Стратегия самопомощи»»»
- Упражнение «Промежуточная рефлексия»
- Упражнение «Чувство»
- Упражнение «Список эмоций»

Упражнение «Стратегия самопомощи»

Деятельность педагога-психолога	Деятельность педагогов	Анализ
<p>Предлагает придумать и записать ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»</p>	<p>Формулируют ответы на вопросы. Ответы: 1. Играю с детьми и разделяю их радость 2. Читаю лежа на диване 3. Работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы 4. Встречаюсь с друзьями, стараюсь оценить роскошь человеческого общения и.т.д.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Хорошее моральное и материальное стимулирование2. Поддержка со стороны коллег по работе3. Коммуникация4. Возможность двигаться5. Организация условий труда6. Время дня и количество кислорода

Анализ результата упражнения «Стратегия самопомощи»



Упражнение «Промежуточная рефлексия»

Деятельность педагога-психолога	Деятельность педагогов	Анализ	
<p>Предлагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • представить себя каким-нибудь предметом в зависимости от настроения; • нарисовать предмет; • закрасить его в любой цвет. 	<ul style="list-style-type: none"> • Представляют себя каким-нибудь предметом в зависимости от настроения; • рисуют предмет; • закрашивают его в любой цвет; • описывают свои предметы и настроение. 	Чувство неосознанного беспокойства, скуки	32 %
		Чувство обиды, разочарования	26%
		Неуверенность	39 %
		Раздражительность, подозрительность; легко возникающее чувство гнева	41 %
		Общая позитивная установка на жизненные перспективы	98 %
		Повышенное чувство ответственности за обучающихся	99 %

Упражнение «Чувство»

Деятельность педагога-психолога	Деятельность педагога	Анализ
<p>Предлагает:</p> <ul style="list-style-type: none">•написать на листах бумаги какое-либо чувство;•Изобразить чувство мимикой и пантомимикой.	<p>Пишут и изображают какое-либо чувство мимикой и пантомимикой.</p>	<p>Не возникло затруднений в определении чувства, охотно делились своими позитивными впечатлениями, воспринимали всех адекватно.</p>

Упражнение «Список эмоций»

Деятельность педагога-психолога	Деятельность педагогов	Анализ
<p>1. Предлагает:</p> <ul style="list-style-type: none">• назвать слова, обозначающие эмоции;• показать жестами, мимикой эмоции. <p>2. Ответить на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none">• Какое слово было труднее;• у всех ли одинаковое выражение лица;• могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь разное выражение лица?	<ul style="list-style-type: none">• Называют слова, обозначающие эмоции;• показывают жестами, мимикой эмоции.	<ul style="list-style-type: none">• Эмоции, жесты, мимика разные.• Труднее всего было показать снятие усталости: «Я полон сил и энергии. Я готов продолжать работу энергично, внимательно с вдохновением».• Спокойствие: «Я спокоен и уверен в себе.• Я готов к диалогу и взаимопониманию».

Заключительная часть

- Упражнение «Улыбка».
- Рекомендации «Как восстановить эмоционально-психологический баланс».

Упражнение «Улыбка»

Деятельность педагога-психолога	Деятельность педагогов
<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="98 504 958 668">1. Инструкция: посидеть с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать.<li data-bbox="98 682 958 1075">2. Тренер предлагает: «Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине и траве. Прекрасный летний день. Вы смотрите в удивительное чистое небо. Вы наслаждаетесь им. Вы полностью расслаблены и довольны.»	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="958 504 1843 618">• Удерживать 5-7 минут улыбку, почувствовать свое настроение.<li data-bbox="958 632 1843 732">• С помощью улыбки благотворно влияют на свою нервную систему.

Анализ упражнения «Улыбка»

Внимание сосредоточено на мышцах лица: разглаживаются складочки лба, мышцы рта и подбородка расслаблены. Расслаблены мышцы тела и затылка. Лицо расслабилось и потеплело. Ощущение чувства невесомости, расслабления. На лице выражение спокойствия, здоровья и полнейшей безмятежности.



Рефлексия

Деятельность педагога-психолога	Деятельность педагогов
<p>Предлагает провести рефлексию: закончить предложения: Я научился ... Я узнал, что ...</p> <p>Я обнаружил, что</p> <p>Самым важным для меня было ...</p>	<ul style="list-style-type: none">•использовать собственные ресурсы•есть психологические, физические, поведенческие факторы влияющие на состояние человека•анализ собственных переживаний на работе негативно влияет на профессиональную деятельность•управлять своим эмоциональным состоянием

Рекомендации: «Как восстановить эмоционально- психологический баланс»

- Ограничить степень «растущей заботы». Контролировать проявление своих эмоций.
- Чаще менять род деятельности. Например, перейти к физическому труду.
- Разнообразить спектр деятельности как физической, так и умственной. Занятия спортом, чтений книг, танцы, освоение компьютера и т.д.
- Активная позиция. Когда казалось бы все о тебе забыли и ты сам никого не хочешь видеть: поступай от обратного. Закати вечеринку. Напеки пирогов, пригласи друзей на чай. Поешь вкусненького.
- Поддержка коллег. Общение.
- Со стороны администрации- система поощрений, использование методов психологической разгрузки, организация зон отдыха.
- У вас все получится!