

# 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

<b>Ожидаемые результаты</b>	<b>Способы и средства проверки ожидаемых результатов</b>
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

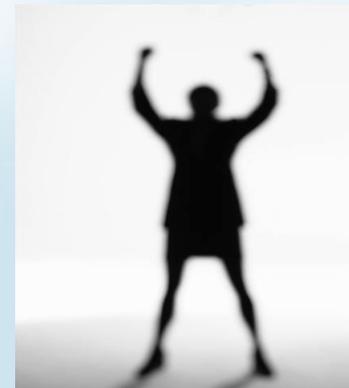
(К. Маслач)

# 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»

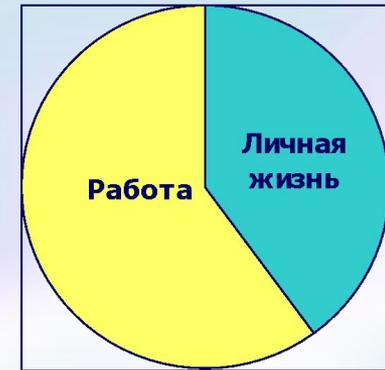
Деятельность педагога-психолога	Деятельность педагогов
<p>1. Предлагает нарисовать круг, секторами отметить в каком соотношении в настоящее время находится профессиональная жизнь, работа по дому и личная жизнь.</p> <p>2. В другом круге – изобразить их идеальную жизнь.</p> <p>3. Предлагает ответить на 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"><li>• В реалии</li><li>• В идеале</li></ul> <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"> <li>• Составить 2 списка определений «Я дома», «Я на – работе»</li> <li>• Проанализировать списки определений</li> </ul>	<p>1. Заполняют списки определений</p> <p>2. Анализируют имеющиеся стереотипы поведения, мышления</p> <p style="text-align: center;"><b>«Я дома»</b></p> <p>Открытость</p> <p>Доброжелательность</p> <p>Аккуратность</p> <p>Решительность</p> <p>Коммуникабельность</p> <p>Жизнерадостность</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Я на работе»</b></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?»

<b>Деятельность педагога-психолога</b>	<b>Деятельность педагогов</b>
<p>1. Предлагает нарисовать три рисунка «Я работаю педагогом»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• начало трудового пути</li><li>• в настоящее время</li><li>• через 5 лет</li></ul>	<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»

<b>Деятельность педагога-психолога</b>	<b>Деятельность педагогов</b>	<b>Анализ</b>
<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"><li>1. Хорошее моральное и материальное стимулирование</li><li>2. Поддержка со стороны коллег по работе</li><li>3. Коммуникация</li><li>4. Возможность двигаться</li><li>5. Организация условий труда</li><li>6. Время дня и количество кислорода</li></ol>

# Анализ результата упражнения «Стратегия самопомощи»



# Упражнение «Промежуточная рефлексия»

Деятельность педагога-психолога	Деятельность педагогов	Анализ	
<p>Предлагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• представить себя каким-нибудь предметом в зависимости от настроения;</li> <li>• нарисовать предмет;</li> <li>• закрасить его в любой цвет.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Представляют себя каким-нибудь предметом в зависимости от настроения;</li> <li>• рисуют предмет;</li> <li>• закрашивают его в любой цвет;</li> <li>• описывают свои предметы и настроение.</li> </ul>	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»

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

## **Заключительная часть**

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

# Упражнение «Улыбка»

<b>Деятельность педагога-психолога</b>	<b>Деятельность педагогов</b>
<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="98 505 958 668">1. Инструкция: посидеть с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать.</li><li data-bbox="98 686 958 1072">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.»</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="958 505 1843 611">• Удерживать 5-7 минут улыбку, почувствовать свое настроение.</li><li data-bbox="958 629 1843 735">• С помощью улыбки благотворно влияют на свою нервную систему.</li></ul>

# 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

<b>Деятельность педагога-психолога</b>	<b>Деятельность педагогов</b>
<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"><li>•использовать собственные ресурсы</li><li>•есть психологические, физические, поведенческие факторы влияющие на состояние человека</li><li>•анализ собственных переживаний на работе негативно влияет на профессиональную деятельность</li><li>•управлять своим эмоциональным состоянием</li></ul>

# 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 вкусенького.
- Поддержка коллег. Общение.
- Со стороны администрации- система поощрений, использование методов психологической разгрузки, организация зон отдыха.
- У вас все получится!