

Тренинг «Помоги себе сам или как сохранить здоровье педагога»

Подготовила
Педагог-психолог ГБДОУ №17
Богданова Надежда Викторовна

Цели тренинга:

- развитие навыков осознания и принятия своих чувств;
- укрепление уверенности в себе;
- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом;
- анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов проф. деятельности, направлений роста.
- снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.

1. Знакомство

Перед началом дальнейшей работы, я думаю, нам стоит вновь познакомиться. Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому на некоторое время забудьте о том, что у вас есть отчество.

2. Упражнение - разминка «Что общего».

Выбирается один из участников в качестве водящего. Педагоги говорят вслух, что у них есть общего (в деталях одежды, в причёске, в характере) с данным человеком.



3. Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение.

Обратная связь

4. Упражнение «Стратегии самопомощи»

Подумайте и запишите ответы на вопросы:
«Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

Обратная связь



5. Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».





6. Психологическая поддержка и обратная связь.

Каждому присутствующему дается лист тонированной бумаги А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать послания трем сидящим справа после него участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. На четвертой части листка формулируется впечатление от прошедшего занятия – это для тренера. Оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность.

Листочки
передаются
адресатам.



Спасибо за внимание!

