

**План - конспект проведения практического занятия.  
Тренинг «Профессиональное выгорание, или Как сохранить  
здоровье и не «сгореть» на работе».**

Педагог дополнительного образования  
**Болелова Виктория Валериевна**

**Группа:** педагоги дополнительного образования ОУ.

**Дата проведения:** 17.05.2018 год

**Количество времени:** 60 мин.

**Форма проведения:** использование метода групповой дискуссии.

**Цель:** профилактика профессионального выгорания педагогов.

**Задачи:**

*Предметные:*

✓ познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики.

*Личностные:*

- ✓ обучить способам психической саморегуляции;
- ✓ снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- ✓ содействовать активизации личностных ресурсных состояний.

*Метапредметные:*

✓ сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

**Тип:** личностно-ориентированный тренинг.

Применяются **игровые технологии.**

**Планируемые результаты занятия:**

*Предметные:*

✓ овладение умениями и навыками психической саморегуляции (наблюдение; групповое интервью).

*Личностные:*

- ✓ снижение уровня психического выгорания (экспресс-диагностика психического выгорания педагогов после тренинга);
- ✓ активизация личностных ресурсов (участие в упражнениях на тренинге);
- ✓ улучшение настроения и самочувствия (анкеты-отзывы после тренинга, наблюдение).

### **Материалы и оборудование:**

• **Организация пространственно-предметной среды:** кабинет, пригодный в качестве игровой аудитории; свободно передвигающиеся стулья, чистые листы бумаги, ручки или карандаши, мусорное ведро, белая доска и к ней маркер (доска с мелом), бейджики по количеству участников.

• **Минимально необходимые требования к оборудованию:** Раздаточный материал.

### **Ход занятия:**

**Введение. Пояснительная записка:** «Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми.

На языке психологии труда данное явление называют синдромом профессионального выгорания. Он выражается в психическом, эмоциональном и физическом изнеможении и имеет разнообразные симптомы: чувство хронической усталости, напряженность, раздражительность, тревожность, нарушение аппетита, сна, рост заболеваемости, негативное отношение к реципиентам, потеря интереса к работе и к жизни.

Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания педагоги. По степени напряженности нагрузка педагога сегодня в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций.

По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности. Что, в свою очередь, отрицательно влияет на всех участников образовательного процесса.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов является одной из приоритетных и актуальных задач образовательного пространства.

### **Структура тренинга:**

#### **1 этап (организационный)**

##### **Задачи этапа:**

- познакомить с правилами работы в группе;
- повысить эмоциональный фон группы;

- создать условия для дальнейшей работы на занятиях.

**Ритуал приветствия:** *Игра-приветствие.*

**Правила поведения** на тренинге:

- ✓ Один говорит – все слушают
- ✓ Избегать оценок друг друга
- ✓ Активное участие в происходящем
- ✓ Отключить звук мобильных телефонов.

**2 этап** (основная часть).

**Теоретический блок.**

**Экспресс-диагностика «Профессиональное выгорание»** (раздатка)

**Упражнение № 1 «Командная анкета»**

**Задачи упражнения:**

- способствовать развитию творческого потенциала,
- сплочение группы,
- эмоциональный разогрев.

**Вопросы для обсуждения:** выяснить с какими трудностями столкнулись педагоги при заполнении анкет.

**Теоретический блок**

**Упражнение № 2. Альфа-релаксация «Солнце – радость – покой»**  
(5 минут).

**Цель:** Овладение навыком быстрого снятия нервно-психического напряжения.

**Раздатка «Антистрессовое дыхание»**

**Упражнение № 3 «Мусорное ведро»**

**Задачи упражнения:**

- повышение эмоционального фона группы;
- профилактика депрессивных состояний.

**3 этап** (заключительный).

**Упражнение № 4 «Что я почти забыл...»**

**Цель:** дать возможность проговорить то, что не успели сказать или обсудить в ходе работы группы.

**Рефлексия.**

У вас есть возможность выразить, то, что вы не успели сказать раньше. Начнем с меня и дальше по часовой стрелке.

### **Резюме**

На занятиях вы убедились, что не следует считать “выгорание” чем-то неизбежным. Нужно предпринимать определенные шаги по профилактике, которые могут предотвратить, ослабить и исключить его возникновение. Нужно пробуждать личностные ресурсы, помогающие преодолеть жизненные и рабочие стрессы. Если степень “выгорания” высока, наряду с приемами “самопомощи” целесообразно обратиться за поддержкой к специалистам-психологам.

### **Ритуал прощания**

Мы с вами плодотворно поработали и достойны аплодисментов. Все хлопают

### **Список литературы**

1. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008. – 190 с.
2. Иванченко В.А. Антистрессовое дыхание. (Интернет-ресурс. <http://psy.rin.ru/article/1308/1/3/>)
3. Манн И., Каримов Ф. Лайфхак на каждый день. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 288 с.
4. Обухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или Как не «сгореть» на работе. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56 с.
5. Хосе Сильва, Голдман Берт. - Метод Сильвы. Управление реальностью. – М.: Попурри. – 2012. – 272 с.