Семинар-практикум для педагогов
«Предупреждение и преодоление
эмоционального выгорания в работе педагогов МБДОУ»

Цель занятия:
предупреждение и преодоление возможных последствий психического напряжения и поддержание оптимального эмоционального состояния в условиях профессиональной деятельности.

Реализация цели предполагает решение следующих **задач:**
1) снижение негативных последствий, связанных с профессиональной деятельностью и поддержание благоприятной рабочей атмосферы;
2) ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния;

Структура занятия:
Подготовительная часть – диагностика педагогического состава по методики К. Маслача, С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
Первая часть – теоретический блок, посвящённый общим понятиям об эмоциональном выгорании;
Вторая часть – практические упражнения, направленные на минимизацию психического и интеллектуального напряжения;
Заключительная часть – расслабляющее упражнение, рефлексия, обратная связь.

Упражнение «Муха»
цель: снятие мышечного напряжения
инструкция: закройте глаза, сядьте удобно, голова и плечи опущены. Представьте, что вам на лицо пытается сесть муха. Она подлетает то к носу, то ко лбу, то к щёке. Вам нужно не открывая глаз, прогнать насекомое.

Упражнение «Дебаты»
цель: осознание того, что мы не всегда верно понимаем оппонента в споре. Зачастую выяснение истинного мнения и мотивов могут вовсе избавить от конфликта
инструкция: участники делятся на две команды и начинают обсуждать спорную тему. Сначала одна команда выдвигает тезис, а другая возражает. Диалог нужно начинать с вопроса: «Правильно ли я понял, что…?». Если не правильно, говорящий ещё раз объясняет что имел в виду. Если правильно, то выдвигается возражение-тезис, на которое команда соперников должна ответить таким же образом.

Упражнение «Конфликт в транспорте»
цель: обучение продуктивным способам решения конфликта
инструкция: в аудитории ставится рядом два стула, имитируя соседние кресла в автобусе, и один отдельно стоящий стул. Два участника упражнения получают инструкцию, в которой говорится, что им нужно сесть на парные сиденья и обсудить важное дело. А третий участник в тайне от других получает инструкцию о том, что ему нужно сесть на одно из парных кресел, и уступить место только в том случаем, если ему действительно этого захочется.
В конце упражнения обсуждается какими методами пользовались участники и какой был наиболее успешный.

Упражнение «Выгодный обмен»
цель: вычленение своих уникальных полезных качеств; обучение самопрезентации; отработка навыка делегирования: кому и что доверить, что предложить взамен.
инструкция: участникам выдаётся 7 карточек, на которых они пишут свои положительные уникальные качества. Далее ведущий объявляет «торги», на которых можно будет приобрести качества других и предложить свои. Если все участники «купли-продажи» удовлетворены приобретениями, то можно обменять одно своё качество на несколько других или несколько своих качеств на одно другого человека. Не запрещается передвигаться, говорить одновременно, перебивать.
В конце упражнения обсуждается кто поменял свою личность полностью? Кто ничего не обменял? Какие качества показались самими востребованными, а какие остались без внимания?

Упражнение «Фонарик»
цель: концентрация на своём организме, ощущениях
инструкция: сядьте удобно, закройте глаза. Представьте, что внимание – это фонарик, которым вам нужно последовательно осветить весь организм. Начните с пальцев ног, заметьте ощущения в них: покалывание, тепло, холод. Поднимайтесь выше.

Упражнение «Вниз по радуге»
цель: расслабление
Инструкция: глаза закрыты. Глубокий вдох: представьте, что вы забираетесь на радугу. Теперь вы на санках спускаетесь вниз по радуге и громко выдыхаете. Повторяйте упражнение до полного восстановления спокойствия. Запомните свои ощущения.