**Тренинг для педагогов «Профилактика профессионального выгорания – рецепт профессионального счастья».**

* ***Цель:*** развитие самосознания, осознать свою индивидуальность.
* ***Основные задачи:*** найти путь к себе истинному, освободиться от эмоциональной закрепощённости, научиться преодолевать трудности, увидеть свои возможности.

Занятие представляет собой совокупность психо-техник с использованием классической музыки, а также арт-терапии.

***Материалы:*** ноутбук, проектор, листы бумаги А-4, фломастеры, карандаши.

***Результативность***

* создается комфортный психологический климат: доброжелательность, открытость, откровенность;
* стимулируется творческий подход;
* формируется умение слушать и принимать чужую точку зрения;
* умение высказывать свою точку зрения.

**Слайд 1.**

***Психолог:*** Я рада вас приветствовать. Сегодня я хочу поделиться рецептом профессионального счастья. А вы готовы к счастью? Педагог нового тысячелетия обязан быть профессионалом в своем деле. Быть гибкими, мобильными, интересными. Поэтому я хочу предложить выполнить некоторые упражнения, для того чтобы получше узнать себя.

**Слайд 2.**

* **Техника арт-терапии-упражнение «ущерб и его компенсация»**.

*Работа в группе. Раздаются листы бумаги и краски (фломастеры, карандаши).*

*Задание в течение одной минуты рисовать то, что хочется. Затем нужно каждому передать свой рисунок соседу справа, при этом каждый участник получает рисунок соседа слева (по кругу) и в течение минуты дорисовывает его так, как считает нужным. Внести свое творчество, пошутить, подрисовать. Рисунки передаются до тех пор, пока не пройдут полный круг.*

*В итоге рисунок «приходит» к хозяевам.*

***Обсуждение:*** *какие эмоции вы испытали, получив свой рисунок?*

*Понравился ли вам результат?*

 *Что кажется вам лишним или требующим доработки?*

***Задание:*** *в течение одной минуты исправить или дорисовать то, что хочется.* *Т.е компенсировать ущерб, который нанесли их картине другие участники упражнения.*

***Психолог:*** Бывают такие случаи, когда в работе с детьми нам приходится пошутить, приукрасить. В коллективе сгладить «острые углы» и т.д.

**Слайд 3.**

* **Психо-техника «Три сказочных героя».**

*Задание: в течение одной минуты написать в столбик 3 любых героя, можно из сказки или мультфильма.*

**Слайд 4.**

*-А теперь разгадаем, кто же вы на самом деле?*

1 герой: Я думаю что я…

2 герой: Другие думают что я…

3 герой: А на самом деле я…

**Слайд 5.**

* **Психо-техника «Если бы я не был человеком, то кем (чем) бы я был?»**

*Даётся задание в течение одной минуты нарисовать себя.* ***Обсуждение.***

***Психолог:*** *Кто хочет показать себя таким? Описать качества, чувства?*

В жизни мы бываем разными, можем вести себя по-разному, быть героем из любой сказки. Но ощущать мы должны себя счастливыми! Хочу прочитать вам притчу.

**Слайд 6.**

**Притча**« **Будь счастлив!!»**

У дороги стоял нищий и просил подаяние. Мимо нищего проехал человек на лошади и неожиданно стегнул его плетью.

Будь счастлив! - бросил вслед ему нищий.

 Человек, стоящий рядом с нищим и наблюдающий за происходящим, спросил у нищего: «Неужели ты так низко пал, что такому плохому человеку желаешь счастья?».

 На что нищий ответил: «Если бы человек был по - настоящему счастлив, он бы никогда так не сделал!».

**Слайд 7.**

**Я хочу поделиться с вами рецептом профессионального счастья.**

**Живите интересно.**

Удивляйтесь, восхищайтесь. Ведь вы работаете с детьми, а удивить ребенка может только тот, кто сам не забывает удивляться, восхищаться!

**Будьте собой.**

Доверяйте своим чувствам и интуиции. Делитесь радостью, интересами, чувствами - это то, что поддерживает огонь воспитания и обучения детей.

**Не старайтесь быть правым любой ценой.**

Не бойтесь признавать свои ошибки, и исправляйте их. Советуйтесь! Помните, что дети любят не безупречных, а настоящих.

**Культивируйте радость и в детях и в себе.**

Ищите поводы для радости, делитесь ею. Учитесь радоваться простым вещам. Учите детей радоваться преодолению трудностей.

**И**з**учайте детей.**

Прислушивайтесь к ним, пытайтесь понять причины их поступков.

**Оберегайте честь и достоинство каждого человека.**

Это главное условие любого общения, это развивает вас как личность.

**Улучшайте мир вокруг себя.**

Каждый человек создает вокруг себя неповторимый мир. То, каким он будет, ярким, наполненным незабываемыми впечатлениями, или тусклым, однообразным, зависит только от нас самих. Делайте его более добрым и красивым! Улучшайте мир вместе с детьми!

**Отдыхайте.**

Найдите время для себя, или своей семьи, чтобы просто побыть в тишине, почитать, прогуляться в красивом месте.

**Учитесь новому.**

Находите своих учителей среди тех, кто более опытен. Среди тех, кто успешен. Среди тех, кем вы восхищаетесь. В том числе среди ваших учеников.

**Гордитесь.**

Успехами детей. Своими достижениями. Профессией. И пусть об этом знают окружающие.

Спасибо за внимание. Желаю вам успешной, интересной и плодотворной работы!