Сценарий « Формирование мотивационных установок к здоровому образу жизни».

***Приветствие. Уважаемые коллеги, о***

***Рады приветствовать вас на мастер-классе.***

Давайте с вами познакомимся и поприветствуем друг друга. Для этого предлагаем вам назвать свое имя, и качество которое Вас характеризует как личность. Я начну, Мария –веселая, Ирина-…., Анастасия-…..

Для того, чтобы вы понимали для чего мы здесь собрались я вам расскажу одну историю.

Римский император Диоклетиан, получивший римскую империю в упадническом состоянии в течение 20 лет восстановил ее и она стала могущественной. Для этого он потратил не мало сил и времени, но после 20 лет успешного правления, расширения империи, подавления восстания варваров плюнул на все и уехал в деревню- выращивать капусту.  Когда его начали уговаривать вернуться к решению государственных вопросов, Диоклетиан, отказался, аргументировав это тем, что выращивание капусты стало для него гораздо интереснее управления. Последующие 16 столетий потомки считали его сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему диагноз –он сгорел на работе.

НАШ МАСТЕР КАЛСС ПОСВЯЩЕН ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. Мы знаем, что это процесс, развивающийся во времени.

**Как вы думаете, какие факторы, способствуют синдрому выгорания?**

* Хронический стресс
* Отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и руководства
* Завышенные требования и высокая рабочая нагрузка
* Переживание несправедливости
* Невозможность влиять на принятие решений и др.

**Что нам поможет?**

* Определяйте правильно **жизненные приоритеты**,
* позволяйте себе **маленькие радости**,
* качественно и регулярно **отдыхайте** и расслабляйтесь,
* давайте своему **телу хорошую нагрузку**,
* **любите себя** больше, чем свою работу.

Сегодня, мы с вами узнаем нет у нас признаков начала синдрома выгорания.

Перед вами лист бумаги.

Нарисуйте на нем воздушный шар, который летит над землей.

Вокруг светит яркое теплое солнце.

Дорисуйте человечка в корзине. Это Вы.

Напишите ценности, которые важны для вас на столько чтобы вы взяли их с собой в приоритетном порядке.

Ценности: окружение, призвание, здоровье, досуг, духовность, самосовершенствование, отношения, обеспеченность.

А теперь представьте, что шар начал снижаться и скоро упадет. Что надо сделать????? Правильно, надо избавиться от ненужных нам вещей.. Сбросить балласт.

Вычеркните три ценности, потом еще три. А теперь скажите что у вас осталось, и что вы поставите на 1 место?

Вычитываем рейтинг ценностей и определяем каких ценностей выбрали больше. Должно быть на 1 место0здоровье, 2-семья - …

Что же такое здоровье???? (на листе пишем слово здоровье в столбик и каждая команда пишет, то что они считают относящимся к здоровью)

На каждую букву слова здоровье напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

З – здоровый образ жизни, защита, загар, здравоохранение, зрение, зубы, здоровая пища.

Д – дыхание, диета, детство, движение, долголетие.

О – образ жизни, отдых, осанка, освещение, организм, охрана здоровья.

Р – регулярность, рацион питания, работоспособность, разум, рекреация, режим.

В – вода, воздух, восстановление, врачи, вакцинация, витамины.

Ь – нет слов, начинающихся на "ь".

Е – единомышленники, еда, естественность.

**Давайте оценим себя. Есть ли у нас симптомы выгорания**

**Оцени себя сам! Я умею…**

Ответьте на вопросы. Ставьте плюсы если вам подходит утверждение, если нет, то минус.

* обращаться за помощью к другим, когда нужно
* поощрять и награждать себя
* позволять себе иногда плакать
* смеяться и улыбаться
* не брать на себя ответственность за все
* заботиться о своих финансовых интересах
* умею отстаивать свои принципы
* распределять рабочее время так, чтобы избежать перегрузок
* прислушиваюсь к своему внутреннему опыту (мыслям, чувствам, суждениям)
* брать больничный лист на время болезней.

**Оценка результатов.**

* 10-9-баллов вы хорошо заботитесь себе! Вам не страшно выгорание.
* 8-7 вы что-то не умеете делать? Скоро начнутся проблемы со сном.
* 6 и менее нужно срочно задуматься…Могут возникнуть хронические заболевания.

КТО Я?

Выберите фигуру, в отношении которой можете сказать: "Это — я!

* Квадрат -Трудолюбие, потребность доводить дело до конца, настойчивость – главные качества квадратов. Терпеливо и методично они работают для достижения совершенства. Терпение и выносливость делают их лучшими специалистами в своей области.
* Треугольник чрезвычайно конкурентоспособен, амбициозен и стремится к успеху – естественный тип лидера.
* Круг способен сплотить коллектив и создать крепкую семью. Им свойственна повышенная чувствительность и сильная эмпатия. Круг – самая добрая из пяти геометрических фигур.
* Зигзаг – человек творческий. Зигзаги символизируют креативность и уникальность. Зигзаги способны генерировать новые и великие идеи.
* Прямоугольники символизируют переход, это временная форма личности. Это люди, которые не удовлетворены своим нынешним образом жизни и хотят чего-то лучшего. Прямоугольники могут страдать от низкой самооценки и склонны к эмоциональным вспышкам.

**Командная работа, нарисуйте человека, который сгорел на работе.**

Давайте рассмотри эти АВТОПОРТРЕТЫ))), думая никто из нас не хотел бы выглядеть как эти портреты.

Для того, чтобы мы так не выглядели нужно работать над самооценкой, а для этого мы можем друг другу помочь.

Обведите свою ладонь, в середине напишите свое имя и передайте по кругу. Остальные на пальцах напишите качество, которое вы заметили в коллеге в процессе нашей встречи. Когда все пальцы заполните верните руку владельцу.

Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на ладонях????

О всех ли достоинствах, которые написали на ладонях вы знали????

Заключение. НАСТРОЕНИЕ.

Давайте поделимся настроением после нашей встречи, предлагаю вам на бабочках написать, что вы сегодня чувствовали, было ли вам комфортно… и украсить наши портреты с синдромом выгорания, чтобы они стали более привлекательными.