Педагогический тренинг

Цель: профилактика психического «выгорания», снятие эмоционального напряжения, повышение стрессоустойчивости.

Организация тренинга: группа 5-7 человек

Форма проведения тренинга – в кругу, за круглым столом.

Продолжительность – 10 минут

**Вводная часть.**

Дорогие коллеги, мы с вами живем в мире, полном стрессов и переживаний. Каждый день мы испытываем эмоциональное напряжение, свойственное нашей профессии – мы несом ответственность за жизнь и здоровье детей, кроме этого, в нашей повседневной жизни тоже случаются различные неурядицы. Стресс- наш постоянный попутчик. Давайте попробуем научиться быть более позитивными и находить выход из трудных жизненных ситуаций.

**Основная часть.**

Чтобы нам легче было общаться, дайте подарим друг другу тепло наших сердец и ладоней. Каждый из вас представится так, как он считает нужным, а мы все поаплодируем… Улыбнулись друг другу? (1 минута)Очень хорошо! Давайте работать!

*Упражнение «Сапоги с чудесами» (5 минут)*

Материалы: «Сапоги» из картона, с обратной стороны на которых написаны примеры трудных ситуаций:

- Вас обрызгала машина грязной водой

- Вам неправильно посчитали сумму в магазине

- По дороге на работу вы сломали каблук

- Вас отругал руководитель

- Вы поссорились с ребенком

- Вы обидели близкого человека.

Ваша задача – попробовать разрешить ситуацию, посмотрев на нее с позитивной стороны. Посмотрите на ситуацию глазами оптимиста. Итак, ваша ситуация? «Надевайте» сапог.. вам удобно? нет? как вы поступите? Может, какой-то выход вам подскажут коллеги?

*Упражнение «Улыбка фараона» (2 минуты)*

Сделаем упражнение, которое поможет нашему телу справиться со стрессовой ситуацией.

Встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны. Попытайтесь в случае стресса принять эту позу.

*Давайте обсудим результаты этого упражнения. Что вы почувствовали? Какой эффект?*

*Физиологический:*улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

*Психологический*:          возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

Заключительная часть.

*Упражнение «Молекула» (2 минуты)*

Все участники свободно перемешаются по кабинету. Психолог называет: «Двухатомная молекула». Участники образуют пары и проговаривают:

– Я великодушная!

– Да, ты великодушная, а еще красивая!

То есть к названному качеству нужно добавить еще какое-то.

Спасибо всем за участие!