**Государственное учреждение образования**

**«Средняя школа г.п. Мир им. А.И. Сташевской»**

**Семинар-практикум с элементами тренинга**

**«Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов: коммуникативная и эмоциональная составляющие.**

**Психологическая помощь педагогам»**

****

**Подготовила: педагог-психолог**

**Екатерина Геннадьевна Шнырко**

**Цель семинара:** создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов.

**Задачи семинара:**

* познакомиться с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками;
* определить свое отношение к профессии, вычленить проблемности «перекосов» в распределении психической энергии;
* актуализировать процесс самоанализа сотрудников;
* научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния;
* оптимизировать самооценку педагогов;
* сформировать позитивное мышление учителей (самовосприятие и восприятие окружающей действительности);
* снять напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.

**Материалы и оборудование:**

* интерактивная доска, проектор или компьютер (ноутбук) для демонстрации слайдовой презентации (теоретическая часть семинара);
* заранее приготовленные картинки из журналов для проведения упражнения «Картинка»;
* калоши, желательно цветные и большого размера, и карточки с ситуациями
* рефлексивный кубик;
* магнитофон и записи спокойной релаксационной музыки, релаксационный текст, бумага формата А4, фломастеры, карандаши, маркеры к упражнению «Сад моей души»;
* заранее приготовленные карточки с аффирмациями к упражнению «Моя аффирмация»;
* памятки-буклеты.

**Время проведения**: 1,5-2 часа. Общее время зависит от количества участников.

**Участники:** педагоги

**Формы, методы и приемы работы**

* Позитив-технологии (методы НЛП)
* Медитативные и релаксационные техники
* Элементы арт-терапии
* Метод рефлексии (обсуждение)
* Слайдовая презентация и слайд-шоу
* Памятки

***Перечисленные методы и техники выбраны с учетом репрезентативной системы педагогов:***

1. ***Визуальная система*** — слайдовая презентация, картинки, рисунок дерева, рефлексивный кубик, карточки, памятки, анкеты.
2. ***Аудиальная система*** — мини-лекторий по теме, релаксационная музыка.
3. ***Кинестетическая система*** — практический опыт в упражнениях, визуализация текстового сопровождения, рисунок цветка.

**Ход семинара - тренинга**

**по профилактике синдрома эмоционального выгорания**

Добрый день, уважаемые коллеги! Я приглашаю всех принять активное участие в работе нашего семинара-практикума с элементами тренинга, постараться дать эмоциональную поддержку каждому участнику.

Давайте обсудим основные **правила групповой работы**. Я буду предлагать правила, вы можете их дополнить или изменить.

**Правила групповой работы**

* *конфиденциальность* – все, что происходит на тренинге, не выносится за его пределы и обсуждаем то, что происходит «здесь и сейчас»;
* *Я-высказывание* – говорим только о собственных чувствах, стараемся быть искренними;
* *отсутствие оценочных суждений* – не даем оценку личности других участников, принимаем себя и других такими какие они есть;
* *право на ошибку* – на тренинге нет «правильного» и «неправильного» суждения или поведения;
* *уважение говорящему* - один говорит, другие молчат – не перебиваем друг друга;
* *активное участие в происходящем*;
* *каждому участнику* – как минимум одно *хорошее и доброе слово*.

И самое главное - мы ограничены во времени, поэтому старайтесь пожалуйста обратную связь на упражнение давать сразу, без долгого обдумывания.

**1. Разминка(10мин)**

***Упражнение «Поза Наполеона»***

*Цель:* раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов

*Инструкция:* участникам показывается три движения: *руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки*. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

*Ожидаемый результат:* это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали *ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты*. *Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать*.

**2. Теоретическая часть (25–30 мин.)**

*Цель:* введение в тему семинара, знакомство педагогов со способами профилактики эмоционального выгорания. Представление собственного опыта работы по данной теме.

***Слайдовая презентация***

***Демонстрация слайд-шоу «Профилактика СЭВ педагогов»***

***Информационное сообщение педагога-психолога***

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально “сгораем” на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые “тлеют” и со временем постепенно превращаются в “пламя”.

***Эмоциональное выгорание*** – *это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека*. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без “разрядки” или “освобождения” от них. *Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.*

*Понятие «эмоциональное выгорание»* ввел американский психиатр ***Х.Фрейденбергер в 1974 году*** для характеристики психического состояния здоровых людей, которые интенсивно общаясь с другими людьми, постоянно находятся в эмоционально перегруженной атмосфере при предоставлении профессиональной помощи. Это люди, которые работают в ***системе “человек-человек”:*** *врачи, педагоги, психологи, социальные работники, юристы, психиатры и др*.. Как отмечают зарубежные и отечественные исследователи, люди этих профессий, постоянно сталкиваются с негативными эмоциями своих пациентов, клиентов, воспитанников, и поневоле привлекаются к этим переживаниям, из-за чего и переживают повышенное эмоциональное напряжение.

Ежедневная психическая перегрузка, высокая ответственность за здоровье и жизнь учащихся, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и фактором социальной несправедливости, низкий социальный статус профессии, ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся. Профессия педагога в настоящее время феминизирована (женская), поэтому к перечисленным профессиональным стрессорам добавляются загруженность работой по дому и дефицит времени для семьи и детей.

***В. Бойко выделяет три фазы***

***синдрома эмоционального выгорания:***

 **1 фаза: Напряжение** – *характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью.*

Проявляется в таких **симптомах:**

* *переживание психотравмирующих обстоятельств* (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);
* *недовольство собой* (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);
* *“загнанность в тупик”* – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;
* *тревога и депрессия* – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения.

 **2 фаза: Резистенция** – *характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным*. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления.

 Проявляется в таких **симптомах:**

* *неадекватное выборочное эмоциональное реагирование* – неконтролированное влияние настроения на профессиональные отношения;
* *эмоционально-моральная дезориентация* – развитие безразличия в профессиональных отношениях;
* *расширение сферы экономии эмоций* – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;
* *редукция профессиональных обязанностей* – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

**3 фаза: Истощение** – *характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений.* Появляется ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

Проявляется в таких **симптомах:**

* *эмоциональный дефицит* – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;
* *эмоциональное отчуждение* – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;
* *личностное отчуждение (деперсонализация)* – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;
* *психосоматические нарушения* – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

**В целом, для синдрома эмоционального выгорания**

 **характерны такие*симптомы:***

* сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость и тупость, отстраненность в общении с окружающими;
* усталость, истощение;
* ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой, нежелание работать;
* плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
* агрессивные чувства(раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);
* неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
* нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации, пренебрежение своими обязанностями;
* снижение энтузиазма;
* негативное отношение к людям, частые конфликты;
* стремление к уединению;
* чувство вины;
* потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);
* снижение аппетита или переедание;
* ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна;
* может наблюдаться снижение качества жизни в целом.

Наличие отдельных симптомов может отметить у себя каждый из нас. Но для того чтобы они не развивались и в результате не привели к эмоциональному истощению, необходимо знать и придерживаться условий сохранения своего эмоционального здоровья. О них мы с вами сегодня также поговорим.

***Статистика по ГУО «Средняя школа г.п. Мир»:***

В ГУО «Средняя школа г.п. Мир» работает педагогический коллектив

**в составе 30 педагогов**

**Стаж работы:**

* *от 1-5 лет – 3 педагога*
* *от 5-10 лет – нет*
* *от 11-20 лет – 3 педагога*
* *от 21-25 лет – 11 педагогов*
* *от 26-30 лет – 13 педагогов*

***Средний стаж работы пед.коллектива – 22 года***

**Возраст:**

* *от 20-30 лет – 3 педагога*
* *от 31-40 лет – 3 педагога*
* *от 41-45 лет – 7 педагогов*
* *от 46-50 лет – 11 педагогов*
* *от 51-55 лет – 6 педагогов*

***Средний возраст пед.коллектива – 44 года***

**Образование: 86% -** *высшее*

 **4% -** *средне-спец.*

**Методика определения СЭВ**

**Тест «Насколько вы подвержены эмоциональному выгоранию»**

***Инструкция:*** подсчитайте и отметьте, сколько симптомов характерно для вашего сегодняшнего состояния

1. Я думаю, что меня недооценивают.
2. Я постоянно переживаю за качество своей работы.
3. Я часто ощущаю раздражение, завожусь с пол-оборота.
4. В последнее время я плохо сплю, меня мучают тревожные сны или, наоборот, я сплю вообще без сновидений.
5. У меня почти не хватает времени на отдых.
6. Мне трудно сохранять самообладание в ситуациях конфликта.
7. Мне не хватает возможностей для самореализации.
8. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.
9. Мне часто приходится идти на сделку со своими принципами (например, завышать оценки)
10. Время от времени я забываю обыденные вещи (выключен ли утюг , сделана ли запись в журнал)
11. В последнее время мне не хочется видеть тех, с кем я общаюсь на работе (коллеги, учащиеся, родители)
12. Часто у меня возникает ощущение, что неделя длится нескончаемо долго.
13. К концу недели я чувствую, что у меня больше нет сил и энергии.
14. Меня беспокоит беспричинная тревога и чувство тяжести.

***Результаты диагностики:***

* ***от 1 до 5 лет*** *–* ***3 педагога*** *(СЭВ не проявляется)*
* ***от 11 до 20 лет*** *–* ***3 педагога*** *(из них у* ***2*** *– не проявляется, у* ***1*** *– имеются некоторые признаки профессиональной деформации)*
* ***от 21 до 25 лет*** *–* ***4 педагога*** *(их них у* ***2*** *– не проявляется, у* ***2*** *– имеются некоторые признаки профессиональной деформации)*
* ***от 26 до 30 лет*** *–* ***10 педагогов*** *(из них у* ***1*** *– не проявляется, у* ***9*** *– имеются некоторые признаки профессиональной деформации)*

В своей работе с педагогическим коллективом стараюсь использовать различные *формы работы:*

* семинар-практикум
* тренинги
* психологические занятия

## Знакомлю своих коллег с ****приемами антистрессовой защиты:****

**1. Отвлекайтесь:**

•Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

•Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

•Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

•Обращайте внимание на мельчайшие детали.

•Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

**2. Снижайте значимость событий:**

• Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.

• Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:

•"не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;

•"нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";

•кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

**3. Действуйте:**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

•наведите порядок дома или на рабочем месте;

•устройте прогулку или быструю ходьбу;

•пробегитесь;

•побейте мяч или подушку и т. п.

**4. Творите:**

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

•рисуйте;

•танцуйте;

•пойте;

•лепите;

•шейте;

•конструируйте и т. п.

**5. Выражайте эмоции:**

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

•изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;

•мните, рвите бумагу;

•кидайте предметы в мишень на стене;

•попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

•поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

**Также в своей деятельности по профилактике СЭВ использую прием рефрейминга** (слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как ***переобрамление***. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации): советую педагогам взять себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг: постараться найти *три позитивных последствия или выигрыша*, которые можно извлечь из данной неприятности.

## Знакомлю педагогов с методами саморегуляции эмоциональной сферы

***Саморегуляция*** – *это у****правление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.***

Осваиваем саморегуляцию, чтобы успокоиться, восстановиться и активизироваться.

### I. Способы, связанные с управлением дыханием

*Управление дыханием* — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

### II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают *мышечные зажимы, напряжение.* Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

### III. Способы, связанные с воздействием слова

*Словесное воздействие* задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

* самоприказы
* самоодобрение
* самопоощрение

### IV. Способы, связанные с визуализацией (использованием образов)

*Визуализация* - мысленное представление, проигрывание, видение образов. Она активно воздействует на всю систему чувств и представлений.

 Хочется привести слова ***Уолтера Рассела:*** «*Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука****».***

**3. Практическая часть**

* ***Упражнение «Картинка»*** **(10 мин.)**

*Цель:* раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов.

*Материалы и оборудование*: картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

*Инструкция.* Выберите одну или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или которые вам просто понравились. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки (педагоги объясняют свой выбор.)

*Ожидаемый результат:* педагоги эмоционально раскрепощаются, становятся сплоченнее.

* ***Упражнение «Баланс реальный и желательный»* (5-7 мин.)**

*Инструкция:* предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся ***работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь*** (путешествия, отдых, увлечения). В другом круге – их идеальное соотношение.

*Ожидаемый результат:* Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?
От кого или от чего это зависит?

* ***Коллаж «Создание условий эмоционального комфорта педагога дома и на работе»* (10-15 мин.)**

*Цель:* активизация группового взаимодействия, определение условий, которые помогают обеспечить эмоциональный комфорт педагога дома и на работе.

*Материалы:* фото, журналы, ватманы, ножницы, клей, скотч, фломастеры, карандаши.

*Психолог:* “Мы с вами уже ознакомились с основными причинами и признаками “синдрома эмоционального выгорания”. А теперь я предлагаю определить те условия, которые помогут нам сохранить ощущение внутреннего равновесия и эмоционального комфорта как дома, так и на работе”.

Педагоги делятся на две группы. Психолог предлагает первой группе создать коллаж на тему “Условия эмоционального комфорта педагога на работе”, а второй – “Условия эмоционального комфорта педагога дома после работы”.

По окончании команды защищают свои проекты.

* ***Упражнение «Моечная машина»* (5-7 мин.)**

*Цель:* Сплочение группы, формирование чувства доверия, снятие психического напряжения.

*Инструкция:* Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

* ***Упражнение «Калоши счастья»*** **(10 мин.)**

*Цель:* развитие позитивного мышления педагогов.

*Задачи:* развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

*Материалы и оборудование:* «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик).

*Инструкция.* Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста (приложение 1).

*Ожидаемый результат:* участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

* ***Упражнение «Лужайка позитивных качеств»* (10 мин.)**

*Цель:* проанализировать и определить сильные стороны своей личности, свои позитивные качества, повысить самооценку и уверенность в себе.

*Материалы:* лист бумаги А3 зеленого цвета, стикеры в форме цветка.

На доске висит лист бумаги зеленого цвета, которая напоминает лужайку. Педагоги получают бумажные цветки, на которых должны написать свои самые главные позитивные качества (по меньшей мере три) как профессионала и просто человека. После этого каждый зачитывает свои качества и цепляет цветок на доску. Все остальные могут дополнить от себя позитивные качества педагога, которые заметили, работая с ним в одном коллективе (психолог, в случае необходимости, может помогать).

* ***Упражнение-медитация «Сад моей души»*** **(15 мин.)**

***1-я часть упражнения*** *— медитативная и релаксационная визуализация.*

*Цель:* снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

*Материалы и оборудование:* магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации (приложение 3).

*Инструкция.* Сейчас я вам зачитаю текст — медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу. После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

*Ожидаемый результат:* расслабление всех групп мышц, снятие психоэмоционального напряжения.

***2-я часть упражнения*** *— арт-терапия.*

Участникам раздаются бумага, карандаши, фломастеры и предлагается сделать рисунок того, что они представили, — цветок или сад.

* ***Упражнение «Моя аффирмация»* (5-7 мин.)**

[**Аффирмация**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D1%84%D0%B8%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F)(от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *affirmatio* — подтверждение)  — *краткая фраза, содержащая*[*вербальную*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9)*формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или*[*установку*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29)*в*[*подсознании*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)*человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.*

*Цель:* создание позитивного настроя, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления.

*Материалы и оборудование:* карточки с позитивными утверждениями — аффирмациями.

*Инструкция.* Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка.

Участники по очереди тянут карточки и зачитывают их. После завершения упражнения можно спросить, какие у участников ощущения от этого упражнения. *Ожидаемый результат*: закрепление позитивно го опыта, положительный настрой.

1. **Подведение итогов семинара**

*Цель:* шеринг — вербальная рефлексия семинара, подведение итогов.

*Инструкция.* Наш семинар подошел к концу, и вам предлагается в завершение отрефлексировать свои чувства, мысли, впечатления от нашей сегодняшней встречи. Ваше мнение для меня очень важно.

*Ожидаемый результат:* педагоги высказываются о том, что им понравилось, а что нет, и высказывают свои пожелания.

* ***Упражнение «Волшебная шкатулка пожеланий»***

В конце семинара-практикума участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки, которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

 *Варианты пожеланий:*

* Тебе сегодня особенно повезет!
* Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
* Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
* Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!
* Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
* Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
* Сегодня твой день, успехов тебе!
* Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
* Будьте настоящим оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния!
* Сегодня вечером обязательно приготовьте себе чашку тёплого чая из трав, и примите теплую ванну с пеной!
* Жизнь прекрасна! Любите свою работу!

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

После этого каждый педагог *получает* ***буклеты с практическими рекомендациями*** *относительно профилактики эмоционального выгорания*.

Закончить нашу встречу я бы хотела притчей **«Притча о счастье»**

Пес увидел щенка, гоняющегося за своим хвостом, и спросил:

— Зачем тебе нужно ловить свой хвост?

— Я изучил философию, — ответил щенок, — я решил проблемы мироздания, которые не решила ни одна собака до меня. Я узнал, что лучшее для собаки — это счастье и что счастье мое — в хвосте, потому что он самый точный индикатор счастливого состояния. Ведь когда мне особенно хорошо, хвост начинает активно вилять. Поэтому я гоняюсь за ним, а когда поймаю, он будет мой. И я стану обладателем счастья!

— Сынок, — сказал пес, — я тоже интересовался мировыми проблемами и составил свое мнение об этом. Я тоже понял, что счастье прекрасно для собаки и что счастье — в хвосте, но я заметил, что, куда бы я ни пошел, что бы ни делал, он следует за мной и мне не нужно за ним гоняться.

***Дорогие коллеги!***

 ***Пусть счастье станет нашим привычным состоянием и достоянием!***

***Будем счастливыми всегда!!!***