

Пальчук Олег Николаевич

Государственное бюджетное образовательное учреждение

для детей, нуждающихся в психолого-педагогической

и медико-социальной помощи,

Центр психолого-медико-социального сопровождения «Личность»

городского округа Тольятти

ЗАНЯТИЕ «ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННЫХ РЕСУРСОВ» ТРЕНИНГА «ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ»

Цель занятия: осознание собственных ресурсов и построение планов на будущее.

Ведущий: «Наше занятие завершающее. На занятиях мы научились лучше понимать себя, свои сильные и слабые стороны, свои жизненные ценности. Рассмотрели нашу профессиональную деятельность с различных сторон. Определили, что мешает получать удовлетворение от профессиональной деятельности, серьезно и с юмором научились относиться к своей работе. Познакомились с понятием профессионального выгорания, определили свою проблематику в этой области, в качестве профилактической меры освоили навыки саморегуляции. Сегодня мы продолжим поиск внутренних и внешних ресурсов, которые смогут поддержать вас в трудные минуты вашей профессиональной деятельности».

Упражнение «Планирование времени жизни»

Цель: расширение временного горизонта будущего, формирование позитивного самоощущения.



Методика: участникам раздаются листы бумаги и ручки. Ведущий называет число, месяц, год. «Это точка отсчета нашего планирования. Представьте, какие хорошие для вас новости, изменения будут у вас через месяц — запишите.

Прошел год. Сколько вам лет? Какие хорошие для вас изменения в профессиональной, личной жизни у вас будут? Запишите.

Прошло три года. Сколько вам лет? Какие хорошие для вас изменения в профессиональной, личной жизни у вас будут? Запишите.

Прошло пять лет. Сколько вам лет? Какие хорошие для вас изменения в профессиональной личной жизни у вас будут? Запишите.

Затем группа обсуждает - то хорошее что участники предполагают, (планируют) для себя в профессиональной и личной жизни. Какие черты характера, какие профессиональные навыки и знания, какой личный опыт помогут достичь желаемых изменений. Что можно сделать уже сегодня, чтобы эти изменения наступили?

Упражнение «Моя сильная сторона»

Цель: осознание участниками своих «сильных сторон», развитие положительного самоотношения, адекватной самооценки.

Методики: Инструкция ведущего: «каждый участник говорит о своей сильной стороне, то, что он больше всего ценит в себе, начиная с фразы «Моя сильная сторона...»».

Упражнение «Принимаю решение»

Цель: развитие рефлексии в отношении самостоятельного принятия решений.

Методика: необходимо каждому составить перечень решений, которые были приняты за последнее время, за прошедшую неделю, месяц, год. На первом этапе нужно записать содержание решений, касающихся непосредственно Вас. Например: «Я решил(а) поменять прическу», «Я



решил(а) получить дополнительное образование» и т.д. На это отводится 3 минуты. Затем каждый анализирует свои записи и отвечает на следующие вопросы: Кто Вам помогал принять решение? Может быть, их кто-то за Вас принял? Если «да», то почему?

В группе или микро группах по 3-4 человека обсудить свои решения.

Упражнение «Работа с окружностями»

Цель: данная техника имеет двоякую цель. С одной стороны диагностика преобладающего восприятия (позитивного или негативного) своей профессиональной деятельности. С другой стороны запускается процесс контакта противоположностей и целостного восприятия профессии.

Методика: ведущий дает инструкцию: «Закройте глаза. Сосредоточьтесь на хороших, позитивных чувствах, которые вызывает у вас ваша профессиональная деятельность, вспомните радостные моменты, положительные аспекты своей работы (5-7 минут). Теперь откройте глаза, перед вами две соединенных в центре окружности. В одной из них Вы изображаете хорошие, позитивные чувства, которые вызывает у вас ваша работа. Изображение, рисунок может быть в виде абстракции, схемы, чего угодно, можно использовать различные цвета».

Когда участники закончили рисовать, ведущий дает следующую инструкцию: «Закройте глаза. Сосредоточьтесь на негативных чувствах вашей деятельности, вспомните чувство усталости, разочарования или обиды. Вспомните темные стороны своей профессии (3-5 минут). Теперь в другой окружности изобразите негативные чувства, которые вызывает ваша деятельность».

Когда участники закончили рисовать, ведущий просит в центре соединения окружностей изобразить, то, что эти аспекты объединяет.

Шерринг: Нарисованные рисунки выкладываются в круг, акцент делается на центральной части рисунка. Вопросы ведущего:



- Посмотрите на рисунок, какие чувства он у вас вызывает?

- Как вы думаете, о чем говорит ваш рисунок?

- Если бы центральный рисунок мог говорить, какое бы напутствие он вам сказал?

Ведущий отмечает состояние участников и кому это необходимо предлагает индивидуальную консультацию, т.к. данная техника может актуализировать преобладающие негативные переживания, которые необходимо отреагировать.

В заключение проводится рефлексия содержания, происходящего на данном занятии и тренинга в целом.

