

Тренинг «Профилактика профессионального выгорания для педагогов. Пять новых инструментов»

Цель тренинга: научиться выявлять симптомы профессионального выгорания и пользоваться инструментами для борьбы с ним

Участники: педагоги, ведущий – педагог-психолог (заместитель директора по УВР)

Дополнительные материалы: доска или флипчарт – магнитно-маркерная доска скреплением для блока листов, веревка 3–4 м, стикеры, маркеры

Длительность: 1 час 30 минут

Этап 1. Мотивационный. Цель - снять напряжение и настроиться на работу

Ведущий: Здравствуйте, коллеги! Рада приветствовать вас на тренинге «Профилактика профессионального выгорания для педагогов. Пять новых инструментов». Мы проведем его вместе с педагогом-психологом Софьей Константиновной. Чтобы настроиться на работу, предлагаю вам выполнить упражнение «Канат».

Ведущий показывает участникам веревку

Вы видите веревку, которая завязана в кольцо. Вам надо встать в круг на одинаковом расстоянии друг от друга и взяться за нее руками.

Педагоги держатся за веревку и встают в круг

Теперь закрываем глаза и встаем так, чтобы получился квадрат.

Участники держатся за веревку и встают в квадрат

Отлично! Во время упражнения вы можете разговаривать друг с другом. А вот открывать глаза нельзя. А теперь попробуем сделать треугольник.

Учителя держатся за веревку и встают в треугольник

Молодцы! Переходим к ромбу. Вы отлично справились. Сейчас мы заканчиваем первый этап тренинга.

Этап 2. Теоретический. Цель – узнать, что такое синдром профессионального выгорания

Ведущий: коллеги, мы начинаем второй этап. Для начала предлагаю вам подумать над вопросом: «Что такое профессиональное выгорание?». Кто хочет записать свои варианты на доске?

Ведущий приглашает педагогов поделиться вариантами. Учителя записывают их на доске

Отлично! Теперь выполним упражнение «Тихий мозговой шторм». Возьмите стикеры и напишите на них причины выгорания. Написали? Давайте разместим стикеры на доске и вместе поговорим о ваших вариантах.

Педагоги пишут причины профвыгорания на стикерах

Так, среди причин у нас лидируют кадровые конфликты и нехватка ресурсов.

Учителя комментируют, почему назвали такие причины

А теперь перейдем к небольшой теоретической части. Я расскажу вам, как можно диагностировать профессиональное выгорание, какие основные причины выгорания выделяют ученые. Также покажу анкеты и опросы, с помощью которых вы сможете узнать, страдаете ли от выгорания.

Педагог-психолог читает небольшую лекцию

Закончим наш теоретический этап упражнением «Черное и белое». Давайте сядем в круг и попробуем перечислить минусы и плюсы высказывания «Педагогом быть хорошо, педагогом быть плохо». Вы, Ксения Борисовна, называете аргумент за «хорошо», вы, Евгений Александрович, – за «плохо» и далее по кругу. Так мы найдем высказывания-мотиваторы.

Педагоги называют аргументы

Этап 3. Практический. Цель – освоить инструменты для борьбы с профессиональным выгоранием

Ведущий: переходим к практическому этапу нашего тренинга – групповой работе. Для разминки разделимся на группы и в них обсудим ваш личный опыт – как вы справляетесь с выгоранием. Через десять минут вместе рассмотрим ваши варианты.

Педагоги обсуждают в группах способы борьбы с профвыгоранием.

Закончили? Хорошо, теперь вы будете называть свои варианты, а я буду записывать их на доску. Юлия Константиновна предлагает найти хобби, на танцы записаться, например. Очень хорошо. А Юрий Сергеевич нам советует заниматься спортом. Совет от Анны Николаевны – чаще ходить в театр.

Отлично, всем спасибо за интересные варианты. А теперь мы перейдем к упражнениям.

Упражнение 1. «Пишущая машинка». Поможет участникам сконцентрироваться, а всему коллективу – сплотиться.

Ведущий: представим, что мы вместе – большая пишущая машинка, а каждый из нас по отдельности – буквы на клавиатуре. Машинка печатает так – я называю слово, например, «смех». Тот, кому достается буква «с», хлопает в ладоши, потом все хлопают в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок. Пробел между словами – всем нужно встать. Если машинка сделает ошибку, то начинает печатать с самого начала. Сейчас я распределю по кругу буквы. А печатать мы будем фразу: «Здоровье – дороже золота».

Участники выполняют упражнение

Упражнение 2. «Афоризмы и пословицы». Поможет тренировать позитивное самовосприятие и находить смыслы в рабочих задачах

Ведущий: сделаем следующее упражнение. Снова разделимся на группы. Каждая группа пишет афоризмы или пословицы. Попробуйте определить, какие ценности заложены в этих пословицах. Когда закончите, надо будет представить друг другу результаты вашей работы.

Учителя выполняют упражнение

Упражнение 3. «Матрица Эйзенхауэра». Научит, как распределять задачи в порядке значимости

Ведущий: перейдем к последнему на сегодня упражнению. Вам надо будет составить матрицу из четырех квадратов, которые получаются при пересечении осей «важно – неважно» по горизонтали и «срочно – не срочно» по вертикали. Вспомните свой рабочий день и занесите все дела в эту матрицу. Алгоритм такой: срочные и важные дела – это первостепенные задачи, которые надо решать сразу. На важные, но не срочные дела также стоит обращать внимание в первую очередь. Дела не важные, но срочные – это те дела,

которые не приближают к цели, их просто надо делать. Не важные и не срочные дела– это поглотители времени, которые отвлекают от основных дел. Например, интернет,общение в социальных сетях, телефонные звонки ненужные беседы.

Учителя заполняют матрицы

Закончили? Хорошо, давайте поговорим, что оказалось сложным, а что простым. Возникали ли у вас трудности при заполнении? Поделитесь с коллегами.

Педагоги обсуждают результаты

Этап 4. Заключительный

Ведущий: всем большое спасибо за участие в тренинге! Было очень интересно с вами работать. Сейчас мы подведем итоги, я попрошу вас рассказать, что вы вынесли из нашего занятия. Давайте по кругу закончим фразу: «Сегодня на тренинге...». Ксения Борисовна, начнем с вас.

Участники рассказывают, что они узнали, что было знакомым, а что – новым

Спасибо, что поделились. А теперь давайте узнаем, какие из средств борьбы с профессиональным выгоранием, которые мы сегодня разобрали, вы собираетесь применять в рабочем процессе. Евгений Александрович, что скажете?

Участники обсуждают инструменты