

Тренинг «Профилактика и коррекция психического выгорания»

Данная программа направлена на решение двух основных задач - непосредственно профилактические и коррекционные меры по предупреждению психического выгорания посредством работы с личностными качествами и налаживания социально-психологического климата в коллективе.

Особенности реализации программы

Категория участников: педагоги школы, воспитатели ГПД.

Группы могут быть как смешанными по возрастному и половому составу, так и однородными. Для эффективного проведения занятий рекомендуется формировать группы по 8 - 10 человек, состав которых не должен оставаться постоянным на каждом занятии, с тем, чтобы дать возможность каждому поучаствовать в подгрупповой и парной работе с разными партнерами.

Временная характеристика программы:

Программа «Профилактика и коррекция психического выгорания» предполагает проведение 8 занятий, продолжительность каждого из которых -90-120 мин.

Формы работы с группой:

фронтальная работа;

работа в подгруппах (3-4 чел.);

работа в диадах;

индивидуальная работа.

Методы работы с группой:

беседа-дискуссия;

- игровые упражнения (психотехнические игры и упражнения, деловая игра).

Ожидаемый результат:

Реализация программы позволит:

Проанализировать социально-психологический климат в коллективе, с точки зрения основных показателей здоровья коллектива.

Определить причины психического, снять симптомы выгорания и предотвращения эмоционального напряжения.

Повысить уровень информированности участников о способах предотвращения или снятия негативных индивидуально-психологических состояний, эмоционального напряжения.

Сформировать у них основы сознательной установки на создание системы социально-психологической поддержки в коллективе.

Цель данной программы: профилактика и коррекция психического выгорания по средствам работы с личностными качествами и формирования комфортного и здорового функционирования коллектива.

Задачи программы:

способствовать освоению специалистами способов предотвращения или снятия напряженности, оптимизации индивидуально-психологического состояния и климата в коллективе.

овладение участниками определенными социально-психологическими знаниями;

коррекция и профилактика профессиональной деформации личности участника и некоторых других личностных проблем, формирование активной социальной позиции участников и развитие у них способности производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;

выработка у участников приемов самодиагностики и самокоррекции профессиональной деформации личности.

Принципы программы:

принцип добровольного участия;

принцип самодиагностики, т.е. формулирование и осознание самими участниками собственных личностных проблем;

принцип открытого взаимодействия, т.е. полноценного межличностного общения, основанного на уважении, эмпатии и доверии друг к другу.

Необходимое материальное и техническое обеспечение: комната, соразмерная количеству участников, определенное количество стульев и столов, желательна наличие доски и мела, фломастеров, бумаги А-4, ватмана, бейджей, магнитофона со спокойной музыкой.

Структура тренингового занятия

	Элемент тренинга	Цели
1.	Ритуал жеребьевки, приветствие	Сплочение, создание атмосферы группового доверия и принятия
2.	Разминка	Настройка на продуктивную совместную деятельность за счет воздействия на эмоциональное состояние и уровень активности
3.	Основное содержание занятия (информирование, совокупность психотренинговых упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия)	Ознакомление и обучение владению многофункциональными техниками, направленными одновременно на актуализацию личностных ресурсов и динамическое развитие группы. Большинство упражнений заканчивается мини-рефлексией: участникам задаются вопросы о том, что было трудно, а что легко в упражнении, какая может быть от него польза, что они поняли и почувствовали в ходе выполнения
4.	Рефлексия занятия	Двойная оценка: - эмоциональная (понравилось - не понравилось, почему); - содержательно-смысловая (чему научились, что поняли, какой можно сделать вывод для себя)
5.	Ритуал прощания	По аналогии с ритуалом приветствия

Тематический план занятий

Занятие № 1 Тема: «Старые знакомые»

Задачи занятия:

знакомство участников с особенностями работы в тренинговой группе,
выявление ожиданий участников от предстоящей работы.

Ход занятия:

В начале занятия участникам предлагается расположиться по кругу (все последующие занятия также желательно проводить в кругу).

Вводная часть

Ведущий осуществляет ритуал жеребьевки для формирования подгрупп участников на предстоящее занятие, знакомит их с темой и задачами занятия.

Жеребьевка происходит при помощи использования фишек 2-х цветов (красного и зеленого) и «волшебного мешочка», из которого участники тренинга достают фишки. Таким образом, перед каждым занятием комплектуются 2 новые подгруппы, где каждый из членов коллектива получает возможность взаимодействовать в парах и микрогруппах с разными партнерами.

1. Упражнение-приветствие «Без слов»

Участникам тренинга предлагается поприветствовать друг друга, используя только средства мимики и пантомимики (улыбку, рукопожатие, поглаживание, кивок головой). Каждый следующий участник предлагает свой способ приветствия.

2. Упражнение-разминка «Те, кто»

Ведущий предлагает встать и взяться за руки тем, кто:

любит сладкое,

находится на диете,

любит смотреть сериалы,

грустит в дождливую погоду,

предпочитает спортивный стиль в одежде.

Основная часть

1. Упражнение «Имя-качество»

Цель: способствовать личностному раскрытию и самопознанию участников, настроить их на предстоящую совместную работу.

Участники, передавая друг другу какой-либо предмет (мяч, игрушку), называют свое имя и какое-либо одно качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, отчестве или фамилии. Упражнение выполняется в технике «Снежный ком»: каждый последующий участник повторяет то, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и качество.

Подводя итог, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств, подчеркивает: несмотря на то, что в кругу собрались очень разные люди, им предстоит совместная работа.

4. Упражнение «Заключение контракта»

Цель: выработка правил групповой работы.

Выработка правил группы производится с помощью активного обсуждения принципов тренинговой работы, предлагаемых на информационных листах.

Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.

Я - высказывание: говорим только о собственных чувствах.

Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто не имеет право оценивать личность другого, обсуждаем только действия, критика должна быть конструктивной.

Право на ошибку: в тренинге нет «правильных» и «неправильных» действий и суждений.

Уважение другого: если один говорит, остальные молчат, не перебивая друг друга.

Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

Добровольность: можно не участвовать в отдельных упражнениях.

Активность: чаще всего те, кто проявляют активность на занятиях, приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.

Следует записать все принятые правила на доске или листе ватмана. Могут быть предложены другие правила.

5. Упражнение «Наши ожидания»

Цель: выявить и сопоставить индивидуальные и групповые ожидания участников тренинга.

Участникам предлагается озвучить свои ожидания от занятий и те усилия, которые они готовы приложить в процессе работы. Ведущий задает вопросы:

Каждый из нас чего-то ждет от нового дела. Чего вы ждете от этого тренинга? (записывает ожидания в левой части доски, ватмана).

Что вы готовы вложить в тренинг? (записывает в правой части доски).

То, что записано, может меняться на протяжении тренинга. Возможно, будет получено то, чего вы не ожидали, а оправданы ли будут высказанные вами ожидания, зависит от вашей активности.

6. Упражнение «Я тебе желаю»

Цель: сориентировать участников тренинга на получение в процессе совместной работы не только индивидуальной пользы, но и позитивного результата для всех членов коллектива.

Участникам предлагается записать свои приветствия и пожелания друг другу на листах бумаги и положить их в «ларец» (коробку).

Правила таковы: во-первых, письмо не должно быть адресовано конкретному человеку, во-вторых, пожелания должны касаться содержания тренинга.

Затем ведущий перемешивает листочки, и каждый участник получает чье-то письмо, которое зачитывает в группе и оставляет себе на память. Подводя итог, ведущий предлагает участникам ответить на вопросы: «Трудно ли было написать письмо с пожеланием? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше письмо?»

1. Упражнение-релаксация «Вверх по радуге»

Участники тренинга садятся как можно более удобно, закрывают глаза, пытаются в цвете представить себе, что прямо перед ними - радуга. Делают

глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они поднимаются вверх по радуге, а на выдохе съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды. Затем ведущий предлагает желающим поделиться впечатлениями.

Заключительная часть (рефлексия)

2. Упражнение «Интервью»

Ведущий просит участников занятия представить себе, что корреспонденты известного издания будут брать у них интервью по поводу их впечатлений от тренинга. Передавая друг другу импровизированный «микрофон» (маркер), участники высказываются о результатах работы на занятии. Игра «Интервью» проводится после каждого занятия.

3. Мини-анкета «Обратная связь»

Участникам предлагается заполнить мини-анкету после каждого занятия.

В конце занятия ведущий знакомит участников с формой дневника самонаблюдений «Рюкзак в дорогу», объясняет смысл его заполнения после каждого занятия: дневник поможет осмыслению итогов тренинга каждым участником, позволит выделить личностную значимость и практические результаты этой работы.

Занятие № 2 Тема: «Сам себя не похвалишь - похвалят другие»

Задачи занятия:

- формирование позитивного отношения к себе и другому как человеку и как профессионалу, умения видеть и ценить сильные стороны, принимать ограничения.

Ход занятия:

Вводная часть

Ведущий осуществляет ритуал жеребьевки для формирования подгрупп участников на предстоящее занятие, знакомит их с темой и задачами занятия.

1. Упражнение-приветствие «Импульс по цепи»

Участникам тренинга предлагается поприветствовать друг друга, передавая по кругу дружеское рукопожатие с закрытыми глазами.

2. Упражнение-разминка «Найди сходство и отличие»

Участникам предлагается выстроиться в два круга - внутренний и внешний. Количество людей в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники внешнего круга говорят партнерам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Участники внешнего круга отвечают фразой «Мы с тобой отличаемся тем, что...» По команде ведущего участники внешнего круга передвигаются, меняя партнеров.

Подводя итог, ведущий предлагает участникам задуматься, было ли задание сложным для них, почему.

Основная часть

3. Информационный блок

Целесообразно осуществить краткое информирование участников по проблеме влияния позитивного мировоззрения, положительной самооценки, самопринятия и самоуважения на психологическое здоровье специалиста.

4. Упражнение «Кто я?»

Цель: способствовать осмыслению участниками тренинга своих статусно-ролевых позиций, внеролевых характеристик, личностных качеств.

Участникам предлагается в течение 3-5 мин. написать в столбик цифры от 1 до 20 и 20 раз ответить на вопрос «Кто я?» Можно использовать различные

характеристики: личные, семейные и профессиональные, свои черты, привычки, чувства. Каждое предложение необходимо начинать с местоимения «Я».

В завершении работы каждый может прочесть свой перечень остальным. Ведущий просит участников отрефлексировать свои мысли, чувства, эмоции, которые возникли в процессе выполнения задания, ответить на вопросы:

Кем же мы видим себя в первую очередь?

Каких характеристик оказалось больше всего?

5. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: способствовать формированию позитивного самоощущения.

Ведущий предлагает участникам вспомнить 1 жизненную ситуацию, в которой они показали себя с лучшей стороны, и похвалить себя за это: «Мы так редко себя хвалим, считая это неудобным, неправильным, непринятым. Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя за что-нибудь. Продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

По окончании упражнения ведущий задает вопросы:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытывали при этом?

6. Упражнение «10 качеств»

Цель: способствовать самопознанию, формировать адекватную самооценку и взаимооценку.

Ведущий просит каждого участника в течение 2-3 мин. Написать на небольшом листе бумаги 10 своих лучших качеств. Затем все листы складываются в «ларец», ведущий поочередно достает их и зачитывает характеристики. Участникам необходимо по названным качествам определить, о каком человеке идет речь.

Правило: участник, чья записка с перечнем качеств зачитывается, не должен показывать этого группе.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было указать 10 своих сильных качеств?

- Трудно ли было угадывать, кому принадлежит записка? Почему?

(подвести к разговору об адекватной самооценке и взаимооценке).

7. Упражнение «Лучшее качество соседа слева» Цель: ориентировать участников тренинга на адекватное восприятие достоинств друг друга.

В продолжение предыдущего упражнения участникам предлагается без длительных раздумий назвать то качество соседа слева, за которое его особенно ценят окружающие.

Подводя итог, ведущий предлагает участникам задуматься, были ли совпадения между теми сильными сторонами, которые каждый видит в себе сам, и теми чертами, которые ценят окружающие.

3. Упражнение «Дом. Дерево. Дорога» (проводится в подгруппах по 3-4 человека, объединение в подгруппы — по желанию участников). Цель: способствовать углубленному самопознанию и самоанализу на основе «зеркального отражения».

Каждый участник по очереди спрашивает членов своей микрогруппы: «Если бы я был домом, то каким? ...деревом? ...дорогой?»

Правила: допустимо задавать в подгруппе вопрос «Почему?», недопустимо оценивать чужие ответы.

Подводя итоги, ведущий организует общее обсуждение, задавая вопросы:

Трудно ли было выполнить задание? Сложнее давать сравнительные оценки или принимать их от других? Почему? Были ли неожиданные для вас сравнения? Какие чувства вы испытывали в ходе работы в подгруппе?

9. Упражнение-релаксация «Я в лучах солнца» (проводится под релаксационную музыку, в течение 3 — 5 мин.)

Инструкция: Нарисуйте на листе бумаги солнце так, как его рисуют дети: кружок посередине и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Вспомните сегодняшний день, и на каждом лучике напишите «Я сегодня молодец, потому что...» Такой рисунок можно повесить дома, на работе и добавлять лучи. Если станет плохо на душе, покажется, что вам ничего не удастся и вы ни на что не годны, посмотрите на это солнышко и вспомните, что вы переживали, когда рисовали и подписывали каждый лучик.

Заключительная часть (рефлексия) Упражнение «Интервью» (см. предыдущее занятие) Мини-анкета «Обратная связь»

Занятие № 3 Тема: «Нам не страшен серый волк»

Задачи занятия:

обучение экспресс-приемам борьбы со стрессом,

совершенствование механизмов психологической устойчивости в изменяющихся условиях, снятия психологической напряженности в ситуации финансово-экономического кризиса.

Ход занятия:

Вводная часть

Ведущий осуществляет ритуал жеребьевки для формирования подгрупп участников на предстоящее занятие, знакомит их с темой и задачами занятия.

1. Упражнение-приветствие «Паутина»

Участникам тренинга предлагается поприветствовать друг друга разными способами, передавая при этом клубок ниток друг другу. Клубок передается произвольно, от игрока к игроку. Упражнение завершается, и ведущий спрашивает, на что похоже то, что получилось (паутина, связывающая всех вместе).

2. Мини-тест «Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом? (по И.А. Тащевой)».

Нужно ли учиться бороться со стрессом? Чтобы получить ответ на этот вопрос, ответьте «Да» или «Нет» на следующие 10 вопросов. Если положительных ответов будет больше 4-х, пора задуматься о том, что стресс отнимает у Вас слишком много сил, а значит, здоровья.

Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?

Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?

Случалось ли Вам чувствовать, что Вы устали после выходных больше, чем до них?

Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине - тупая боль?

Испытываете ли Вы сильные головные боли от конфликтов в семье?

Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения у Вас?

Бываете ли Вы иногда слишком плаксивы или близки к слезам?

Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи, и дают ли они о себе знать, когда Вы сильно расстроены?

Случалось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли Вам кажется, что Вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем, и у Вас не остается времени на себя?

Основная часть 3. Информационный блок

Целесообразно осуществить краткое информирование участников по проблеме стресса и его последствий, правил нестрессового стиля жизни.

4. Беседа-дискуссия «Способы борьбы со стрессом»

Цель: обмен личным опытом в рамках микро-проблемы «Способы борьбы со стрессом».

Участникам в течение 5 минут предлагается собрать «копилку» способов борьбы со стрессом, которые они привыкли использовать в ситуациях вне работы и в профессиональной деятельности. Затем предложения участников озвучиваются по цепочке, каждый следующий повторяет то, что было сказано до него, и добавляет новый способ.

Вопросы по итогам сбора предложений:

Позволяют ли названные способы предотвратить развитие стресса, «захватить» его в момент возникновения тревоги и нервного напряжения?

Какие способы быстрого снятия стресса на начальной стадии вы знаете?

Вывод: необходимо владеть экспресс-приемами преодоления стресса.

5. Обучение экспресс-приемам снятия психофизического напряжения
Участникам предлагается перечень способов саморегуляции в ситуации стресса, которые будут разобраны и продемонстрированы на занятии:

Сосредоточение на внутренних действиях (дыхание, счет)

Использование приемов физического расслабления для снятия напряженных психических состояний

Самоубеждение, вызывающее спокойное состояние

Активизация чувства юмора (попытаться увидеть комическое в самой сложной ситуации: например, мысленно комментировать происходящее бодрым голосом спортивного комментатора)

Концентрация внимания на чем-либо

Использование образов концентрации и визуализации (сосредоточение внимания на воображаемом объекте)

Смена обстановки, выход из ситуации

Примеры упражнений

1. Упражнение «Передышка»

Инструкция: «Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, встревожены, мы начинаем сдерживать дыхание. Попробуйте высвободить дыхание. Закройте глаза, расправьте плечи, дышите через нос медленно, спокойно и глубоко. Насладитесь этим неторопливым глубоким дыханием, представьте себе, что с каждым выдохом все ваши неприятности улечиваются».

2. Упражнение «Дыхание»

Инструкция: «Сидя или стоя, постарайтесь расслабить мышцы тела и сосредоточьтесь на дыхании, считайте про себя:

на счет 1-2-3-4 - медленный глубокий вдох (через нос, живот выпячивается вперед, грудная клетка не поднимается);

на счет 1-2-3-4 - задержка дыхания;

на счет 1-2-3-4-5-6 - плавный выдох;

на счет 1-2-3-4 - снова задержка дыхания перед следующим выдохом.

Через 3-5 минут такого дыхания вы почувствуете, что стали заметно спокойнее и уравновешеннее».

3. Упражнение «Счет»

Инструкция: «В ситуации сильного волнения, напряжения, тревоги сосредоточьтесь на счете: считайте про себя «1001, 1002, 1003, и т.д.»

4. Упражнение «Напряжение и расслабление»

Инструкция: «Давно известно, что стресс обладает особенностью «уходить» в мышцы и оставаться там в виде так называемых мышечных зажимов.

Умение снимать это физическое напряжение позволяет снять внутреннюю нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

1 вариант (подготовительное упражнение):

- встаньте прямо;

сосредоточьте внимание на правой руке;

напрягите ее до предела на несколько секунд;

расслабьте руку, сбросьте напряжение;

проделайте то же с другой рукой, шеей, ногами, туловищем, поясницей.

2 вариант (комплексное напряжение и расслабление):

сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза;

дышите глубоко и медленно;

пройдите внутренним взором по всему телу, от макушки до кончиков пальцев, и найдите места наибольшего напряжения (мышечные кольца на уровне рта, челюсти, шеи, затылка, плеч, живота);

постарайтесь сильно напрячь места зажимов (на вдохе, напрягайте до дрожания мышц);

почувствуйте это напряжение;

резко сбросьте напряжение - на выдохе, представляя себе, что избавляетесь от металлических колец, стягивающих ваше тело;

повторите упражнение несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце почувствуется тепло и приятная тяжесть. Если зажимы снять не удастся, попробуйте легкий самомассаж «проблемных» зон (как правило, это лицо) круговыми движениями подушечек пальцев».

5. Упражнение «Отдых»

Инструкция: «И.П. - стоя, ноги на ширине плеч.

Вдох через нос; На выдохе наклониться вперед, руки и голова свободно свисают к полу. Мышцы расслаблены; Дышать глубоко, следить за дыханием в течение 1-2 минут; Медленно выпрямиться».

6. Упражнение «Поза усталого кучера»

Инструкция: «Сядьте удобно, обопритесь на спинку стула.

Сосредоточьтесь на дыхании: дышите спокойно, глубоко.

Начинайте расслабление с «маски релаксации»: расслабьте мышцы лица, бровей, закройте глаза, внутренний взор сосредоточьте на переносице. Язык мягкий, его кончик находится у корней верхних зубов. Губы полуоткрыты, верхние и нижние зубы не соприкасаются. Почувствуйте: ваше лицо полностью расслаблено, как лицо глубоко спящего человека.

Расслабьте мышцы тела: представьте, что ваша голова - цветок на стебельке, который колыхается под дуновением ветра. Опустите плечи, расслабьте мышцы спины, пусть руки свободно свисают с коленей. Поставьте ноги под прямым углом к поверхности пола, расслабьте мышцы, слегка разведите колени. Почувствуйте расслабление во всем теле: ваша поза напоминает позу кучера, уснувшего на козлах.

Важен момент выхода из позы расслабления: начните с лица, верните тонус мышцам, дотроньтесь легким движением пальцев до закрытых глаз и откройте их, проведите ладонями по лицу сверху вниз, как бы снимая маску. Поднимите голову, выпрямитесь, верните тонус мышцам рук, ног. Упруго встаньте, почувствуйте мобилизованность во всем теле, улыбнитесь».

7. Упражнение «Как снять усталость»

Инструкция: «Возьмите лист бумаги, разделите его пополам вертикальной чертой. Слева напишите те занятия, которые помогают вам хорошо отдохнуть, справа - те, которые улучшают настроение. Теперь подумайте о том, как можно перестроить распорядок своего дня или недели, чтобы можно было хотя бы иногда заниматься любимым делом, желательно совместно с семьей, детьми».

8. Упражнение «Мысленное созерцание»

Инструкция: «Сосредоточьте внимание на каком-либо предмете. Все остальное как бы не существует. Не прерываясь и не отвлекаясь, созерцайте этот предмет в течение 3-4 минут. Затем, закрыв глаза, постарайтесь вызвать в память образ предмета во всех его деталях. После этого откройте глаза и сравните образ с «оригиналом». Повторите несколько раз».

9. «Земляничная поляна»

Инструкция: «Сядьте удобно на стуле, закройте глаза. Мысленно перенеситесь на земляничную поляну. Она перед вами. Земляника созрела, она вокруг вас, везде. Побудьте на этой земляничной поляне. Почувствуйте аромат спелых ягод. Попробуйте землянику. Делайте на поляне то, что вы хотите (в течение 3-4 минут)».

Это упражнение можно использовать, меняя образы (морской берег, лес и т.д.)

6. Упражнение «Ради этого стоит жить» (работа со стрессом в условиях кризиса)

Цель: познакомить участников тренинга со способами преодоления тяжелых стрессовых ситуаций (например, связанных с последствиями финансового кризиса, семейными несчастьями, профессиональным крахом и т.п.)

Участникам предлагается познакомиться с психотехническим упражнением, помогающим справиться с последствиями тяжелых стрессующих ситуаций (например, несчастье в семье, потеря работы в связи с кризисом, серьезные материальные затруднения, и т.д.)

Инструкция: «Возьмите лист бумаги, начните рисовать цветок (*ромашку). Нарисуйте сердцевинку, напишите в ней свое имя. Подумайте, из чего состоит ваша жизнь, что в ней вы цените больше всего — это будут лепестки цветка. В жизни эти лепестки неодинаковы: что-то для нас более важно, чему-то мы уделяем больше внимания. Нарисуйте эти лепестки и подпишите каждый из них (*семья, любовь, дети, работа, карьера, деньги, отдых и т.д.) У любого цветка должен быть стебелек - то, на чем держится наша жизнь. Как вы думаете, что это?»

Если у вас случилась большая неприятность, беда, например, вы лишились заработка, зачеркните или заштрихуйте этот лепесток. Несколько раз для себя повторите: «Да, я лишился денег, но у меня осталось все остальное... Ради этого стоит жить!»

Заключительная часть (рефлексия)

Упражнение «Интервью» (см. предыдущее занятие)

Мини-анкета «Обратная связь»

Занятие №4 Тема: «Учитесь властвовать собой»

Задачи занятия:

развитие эмоциональной устойчивости,

повышение эмоциональной культуры, формирование умения осознавать и принимать свои чувства,

обучение способам эмоциональной саморегуляции (приемам работы с позитивными и негативными чувствами).

Ход занятия:

Вводная часть

Ведущий осуществляет ритуал жеребьевки для формирования подгрупп участников на предстоящее занятие, знакомит их с темой и задачами занятия.

1. Упражнение-приветствие «Передача настроения»

Участникам тренинга предлагается закрыть глаза и почувствовать свое настроение как клубок энергии, который можно подержать в руках, представить себе, какое оно (теплое, пушистое, мягкое, колючее, и т.д.) Необходимо сложить руки перед собой, имитируя небольшой шар между ладонями, ощутить его тепло. Затем участники передают по кругу свое настроение, как бы делятся им друг с другом.

2. Упражнение-разминка «Геометрическая фигура»

Это упражнение помогает выявить индивидуальные проявления экспрессии участниками тренинга.

Инструкция: «Мысленно очертите в пространстве перед собой прямоугольник. Представьте себе, как вы это делаете, в деталях: какой рукой, всей рукой или только ладонью, указательным пальцем, какими движениями и т.д.»

Затем всем участникам по очереди предлагается начертить фигуру правой рукой в пространстве. Ведущий обращает внимание на индивидуальные особенности выполнения задания: кто-то двигает только указательным пальцем, кто-то - всей рукой, подключая движение головы и корпуса тела; один обводит мягко, другой «рубит» ладонью.

Основная часть

3. Информационный блок

Целесообразно осуществить краткое информирование участников по проблеме эмоциональной устойчивости.

4. Упражнение «Наши эмоции»

Цель: способствовать осознанию участниками тренинга места положительных и отрицательных эмоций в жизни, их роли в сохранении или потере здоровья.

Участникам предлагается разделить лист бумаги на 2 части, слева написать положительные эмоции, которые посещают нас чаще всего, а справа - отрицательные.

5. Беседа-дискуссия «Эмоции в нашей жизни»

Цель - см. упражнение 4.

Ведущий предлагает участникам тренинга, опираясь на результаты предыдущего упражнения, ответить на серию вопросов:

Какие эмоции преобладают в нашей жизни?

Какие эмоции чаще всего связаны с работой?

Какие из эмоций, на ваш взгляд, ведут к болезни? Какие способствуют сохранению и укреплению здоровья?

Стоит ли подавлять негативные эмоции?

Следует ли педагогу для сохранения здоровья «экономить» эмоции, расходовать их рационально и использовать актерскую технику «представления» (показываю внешне, но не переживаю)?

Вывод: необходимо учиться управлять эмоциональными состояниями, но это не означает подавления каких-либо эмоций (это путь к болезни). Следует учиться вызывать положительные переживания и преобразовывать негативные.

6. Упражнение «Приручение эмоций»

Цель: познакомить участников тренинга с технологией эмоциональной саморегуляции.

Предлагаемое упражнение выполняется в несколько этапов, в рамках тренинга можно познакомить участников с особенностями его проведения, замотивировать на дальнейшее выполнение.

Инструкция:

1 этап: Определение эмоций

Заведите записную книжку - своеобразный дневник самонаблюдения и самоизменения. Начните с записи в нее всех эмоций, которые посещают вас. Можно оттолкнуться от перечня, который был вам предложен на занятии, и дополнять его. Потратьте на этот этап от недели до месяца, и вы наверняка установите весь спектр своих эмоций.

2 этап: Узнавание эмоций

Как только вы почувствовали какую-либо эмоцию, постарайтесь заглянуть в свою записную книжку и определить, какое именно это переживание. Потратьте на этот этап месяц, и вы научитесь безошибочно определять, «кто» именно хозяйничает в вашей психике. Со временем вы научитесь идентифицировать эмоции мысленно, не заглядывая в свои записи.

Например, вы едете в транспорте и вам наступили на ногу. Естественно, нахлынули эмоции... Вместо того, чтобы поддаться им, вы мысленно достаете свою записную книжку и выясняете, что это эмоция гнева, на какой странице она зафиксирована, каков ее оттенок. Сама эта процедура незаметно для вас снижает интенсивность негативного эмоционального переживания.

3 этап: Распределение эмоций

Из списка посещающих вас эмоций выпишите на отдельный лист с одной стороны «эмоции здоровья», с другой - «эмоции болезни». Продолжайте отслеживать их появление в вашей жизни, чтобы ответить для себя на следующие вопросы:

Каких эмоций, «светлых» или «темных», больше в вашей жизни?

Какие эмоции самые тяжелые последствия для вас? (ухудшение самочувствия, слабость, усталость, депрессия и т.д.)

Какие доставляют наибольший комфорт?

Как часто случаются у вас депрессии, уныние, отчаяние?

Какие события этому сопутствуют?

4 этап: «Вызывание» эмоций

Попробуйте научиться вызывать у себя те или иные эмоции. Можно использовать для этого ассоциативный способ, то есть вспомнить событие, которое вызвало ту или иную эмоцию, восстановить связанные с ним переживания, прочувствовать это состояние. Другой вариант вызова эмоций - «метод физических действий»: представьте себе, как бы вы себя вели в этом эмоциональном состоянии (положение тела, осанка, движения, выражение лица, голос и т.п.), «наденьте» на себя этот костюм, и незаметно для себя вы начнете испытывать соответствующую внешнему состоянию эмоцию.

Правило работы на этом этапе: положительные эмоции не требуют ограничений по времени, вызывать негативные эмоции следует на короткий срок, без полного погружения. Если работа с «темными» эмоциями тяжела для вас, откажитесь от этой части тренинга.

В процессе упражнения необходимо выяснить:

Какие положительные эмоции вызвать просто, а какие - сложно?

С какой «светлой» эмоцией вы чувствуете себя наиболее комфортно?

Какие негативнее эмоции вы хуже всего переносите?

- С какой эмоцией вы чувствуете себя наиболее сильным, способным «держать удар»?

5 этап: Замена эмоций

В ситуации, когда в вашей жизни возникает какая-либо эмоция, постарайтесь сразу определить ее и, не давая ей «раскрутиться» и овладеть вами, замените ее на другую. Вызвать другую эмоцию можно уже известными вам способами.

6 этап: Удерживание эмоций

В процессе работы на предыдущих этапах вы определили, какие эмоции доставляют вам наибольший комфорт, а значит, сохраняют и укрепляют ваше здоровье. Учитесь вызывать ее на как можно долгий срок, сосредоточившись на ней.

7. Упражнение «Я - эмоция, ты - эмоция» (проводится в паре)

Цель: подвести участников тренинга к осмыслению доминирующих в их жизни эмоциональных состояний и влияния этого фактора на восприятие нас другими людьми. Инструкция:

На листке бумаги с правой стороны напишите 2-3 эмоции, с которыми вы себя ассоциируете, которые в наибольшей степени соответствуют вашему характеру, состоянию.

Передайте листок партнеру, чтобы он написал рядом с вашим списком 2-3 эмоции, с которыми он ассоциирует вас. Попросите комментарий, если это необходимо.

Обменяйтесь листками. Выберите 2-3 эмоции, которые, на ваш взгляд, отражают индивидуальность «идеального» педагога. Напишите их в третий столбик.

Проанализируйте написанное: насколько ваше самоощущение совпадает с мнением партнера? Насколько ваш реальный и отраженный образ соответствует представлению о профессиональном идеале?

8. Упражнение «Магазин эмоций»

Цель: способствовать осмыслению ценности эмоциональной составляющей нашей жизни.

Инструкция: «В продолжение предыдущего упражнения представьте себе, что вы попали в необычный магазин - здесь можно продать любую свою эмоцию и получить взамен другую. От какой эмоции из вашего списка (см. предыдущее упражнение) вы хотите избавиться? Какую хотели бы приобрести?»

Представьте себе, что я - продавец в этом магазине. Попробуйте рассказать о своей эмоции, которую хотите продать, подберите аргументы, чтобы убедить меня в том, что я должен заключить с вами сделку. Помните, потом нельзя будет вернуть назад то переживание, от которого вы хотели избавиться».

Вопросы для анализа и общего обсуждения:

Удалось ли сделать выбор? Трудно ли было придумать рекламу для эмоции? Какие приемы использовали для этого, что было особенно удачным? Не исчезло ли желание избавиться от какого-либо переживания в процессе игры?

9. Обучение техникам эмоциональной саморегуляции (нейтрализация негативных эмоций)

/. Упражнение «Пресс»

Инструкция: «Представьте себе, что у вас внутри, на уровне груди, находится мощный пресс, который движется сверху вниз, выталкивая возникшие отрицательные эмоции и связанное с ними внутренне напряжение. Важно отчетливо ощутить тяжесть пресса».* Упражнение не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

2. Упражнение «Настроение»

Инструкция:

- Возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Расслабленно, левой (неведущей) рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свое негативное состояние, рисовать в полном соответствии с вашим настроением, как бы перенося его на бумагу (5 минут).

Переверните лист, на обратной стороне правой рукой напишите 5-7 слов, отражающих ваше состояние (долго не думайте, пусть слова выходят спонтанно).

Еще раз посмотрите на рисунок, перечитайте слова, как бы заново переживая свое состояние, и с удовольствием разорвите листок и выбросьте в урну.

3. Упражнение «Лед»

Инструкция: «Представьте себе, что ваша отрицательная эмоция - это кусок льда, который помещается у вас в груди. Ощутите этот лед: он холодный, с острыми гранями, неприятный. Внутри вас постепенно появляется теплый луч. Ощутите, какой он приятный, согревающий. Он топит лед, лед постепенно превращается в капли воды, освежающие вас».

4. Упражнение «Прощальное письмо»

Инструкция: «Напишите прощальное письмо своей «темной» эмоции или неприятному чувству (страху, обиде, гневу...). Лучше, если это будет дружелюбное письмо: поблагодарите его за заботу о вас (опишите, в чем она выражалась), и скажите, что больше не нуждаетесь в таком количестве страха, обиды или чего-то другого,

Заключительная часть (рефлексия)

Упражнение «Интервью» (см. предыдущее занятие)

Мини-анкета «Обратная связь»

Информация для ведущего

Психологическое здоровье и эмоциональное состояние специалиста Эмоции - субъективные реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, проявляющееся в виде удовольствия или неудовольствия.

Необходимо различать эмоции, чувства и настроение.

Чувства - особый вид эмоциональных переживаний, носящих выраженный предметный характер и отличающихся относительной устойчивостью.

Настроение — эмоциональное состояние, характеризующееся преобладанием тех или иных эмоциональных переживаний.

Различают базовые эмоции: удовольствие и неудовольствие.

Среди основных испытываемых нами эмоций можно назвать: интерес, восхищение, радость, удивление, восторг, удовлетворение, раздражение, обиду, горе, отчаяние, злость, отвращение, презрение, уныние, испуг, тревогу, озабоченность, стыд, раскаяние, грусть и др.

Преобладание тех или иных эмоций в жизни ведет к здоровью или к болезни. Негативные эмоции отнимают слишком много энергии и сил, которые тратятся как в процессе переживания, так и после него - на восстановление эмоционального равновесия. Болезнетворными считаются гнев, ярость, отчаяние, уныние, озабоченность, печаль, страх, тревога... Одной из причин разрушения здоровья специалиста является отсутствие навыка управления своими эмоциями, то есть вызова и стимулирования здоровьесберегающих эмоций и преодоления здоровьеразрушающих.

Занятие №5 Тема: «Один за всех, и все за одного»

Задачи занятия:

- оптимизация социально-психологического климата в коллективе,
- формирование групповой сплоченности, сработанности, взаимной поддержки.

Ход занятия:

Вводная часть

Ведущий осуществляет ритуал жеребьевки для формирования подгрупп участников на предстоящее занятие, знакомит их с темой и задачами занятия.

1. Упражнение-приветствие «Комплименты по кругу»

Участникам тренинга предлагается приветствовать друг друга по кругу, делая соседу слева комплимент. Человек, которому адресован комплимент, отвечает «Спасибо, я знаю, что я...», затем делает комплимент следующему участнику.

Основная часть

2. Информационный блок

Целесообразно осуществить краткое информирование участников по проблеме социально-психологического климата в коллективе, основных факторов формирования благоприятной атмосферы.

3. Упражнение «Взаимные презентации» (выполняется в парах, пары определяются путем жеребьевки).

Цель: сориентировать участников занятия на взаимопознание.

Участникам предлагается выбрать себе в пару человека, которого они меньше всего знают из присутствующих.

Инструкция: «В течение 5 минут вам в парах необходимо рассказать друг другу как можно больше о себе. Постарайтесь получить максимум информации о партнере, поскольку вам предстоит представить его группе».

Спустя 5 минут ведущий дает дополнительные инструкции: «Презентации будут проходить следующим образом: в первом туре один из членов пары сидит на стуле, второй стоит за его спиной, положив ему руки на плечи. Стоящий будет в течение 1 минуты (строго ограничивать время!) говорить от

лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Если времени не хватит, я прерву выступление. После этого любой из членов группы может задать выступавшему любые вопросы, на которые он должен отвечать от лица сидящего. Если ответа на вопрос вы не знаете, постарайтесь понять, почувствовать, представить, как ответил бы ваш партнер. Вопросы могут касаться разных сфер: Какие качества ты больше всего ценишь в людях? Что ты в себе любишь - не любишь? Есть ли человек, который оказал большое влияние на твою жизнь? Каково твое заветное желание?

Во втором туре участники в парах меняются местами, презентация продолжается.

Правило: тот, кого презентуют, не может вмешиваться, должен молчать до окончания тура упражнения.

По окончании упражнения обсуждаются чувства и мысли участников по трем аспектам: способность верно и сжато воспроизвести информацию о другом человеке, учет времени, способность «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

4. Упражнение «Пчелы и змеи» (выполняется в подгруппах, которые комплектуются случайным образом, путем жеребьевки).

Цель: способствовать выработке стратегий сотрудничества.

Участники делятся на 2 команды, одна из которых - пчелы, вторая - змеи. Каждая команда выбирает своего короля.

Оба короля выходят из комнаты, в это время ведущий прячет два предмета, которые короли должны найти в комнате: пчелиный король должен найти мед (губку, ватку), король змей - ящерицу (карандаш). Как только короли возвращаются в комнату, их команды активно помогают им найти спрятанный предмет, издавая определенный звук: пчелы жужжат, змеи шипят. Чем ближе их король подходит к искомому предмету, тем громче команда совместно издает соответствующий звук. Сложность игры в том, что обе команды помогают своим королям одновременно, то есть невольно мешают другой команде.

Правило: Во время игры никто не должен что-либо говорить, или использовать жесты, мимику как подсказку для своего «короля».

Вопросы для последующего обсуждения:

Как вы чувствовали себя в роли короля?

Ваша группа хорошо вам помогала? Вы довольны своими подданными?

Как члены команды взаимодействовали друг с другом?

5. Упражнение «Вавилонская башня» (выполняется в подгруппах).

Цель - см. упражнение 4.

Всем участникам дается общее задание: совместно нарисовать башню. При этом каждому участнику строго конфиденциально предлагаются индивидуальные задания. Игроки, выполняя общее задание, обязаны, никому не показывая и не называя индивидуальную задачу, сделать все для того, чтобы оба задания в итоге были выполнены.

Примеры индивидуальных карточек с заданиями:

Башня должна иметь 10 этажей

Башня должна иметь 6 окон

Контур башни должен быть коричневым

Над башней должен развеваться синий флаг

Крыша башни должна быть треугольной

Башня должна быть серого цвета.

Правило: участникам запрещено разговаривать и вообще как-либо использовать голос. Задание выполняется в ограниченный отрезок времени.

Вопросы для обсуждения:

- Сложно ли было выполнять задание молча?

- Какие способы согласования действий вы использовали, чтобы выполнить задания?

6. Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу»

Цель - см. упражнение 4.

Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый

обмен листками по кругу, таким образом рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли вам рисунок, который получился в итоге?

Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки?

На что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались)

Где может пригодиться такой способ организации работы?

7. Упражнение-релаксация «Массажная цепь»

Инструкция: «Встаньте друг за другом в круг. Положите руки на плечи впереди стоящего. Делайте ему массаж спины, шеи и плеч. Можно говорить друг другу, что вам нравится, а что нет».

Через 2-3 минуты все поворачиваются на 180 градусов и повторяют процедуру с другими партнерами.

8. Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Участникам тренинга предлагается выразить друг другу благодарность за совместную работу, высказать дружеские чувства. Все встают в круг. Один из участников становится в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит «Спасибо за прекрасный день!». Оба остаются в круге, по-прежнему держась за руки. К ним подходит третий участник, процедура повторяется до тех пор, пока вся группа не окажется в цепочке, взявшись за руки. Ведущий замыкает церемонию, благодаря всех присутствующих за отличную работу.

Заключительная часть (рефлексия)

9. Упражнение «Интервью» (см. предыдущее занятие)

10. Мини-анкета «Обратная связь»

Занятие № 6 Тема: «Лебедь, рак и щука»

Задачи занятия:

- определение возможностей и преимуществ совместной работы,
- создание предпосылок для выработки у специалистов поведенческих стратегий, ориентированных на обмен опытом и сотрудничество.

Ход занятия:

Ведущий осуществляет ритуал жеребьевки для формирования подгрупп участников на предстоящее занятие, знакомит их с темой и задачами занятия.

Вводная часть

1. Упражнение-приветствие «Ты уникальный»

Участникам тренинга предлагается приветствовать друг друга по кругу, говоря соседу слева фразу, начинающуюся со слов: «Ты уникальный, потому что...» Человек, которому адресованы эти слова, отвечает: «Спасибо, мне очень приятно (или «это меня радует, это неожиданно», - затем делает комплимент следующему участнику.

2. Тестирование «Качественная оценка социально-психологического климата».

Основная часть

3. Беседа-дискуссия «Сотрудничество»

Вопросы для обсуждения:

Какие ассоциации возникают у вас к слову «сотрудничество»?

Каким зрительным образом вы бы проиллюстрировали понятие «сотрудничество»?

Приведите, пожалуйста, примеры ситуаций, когда вы с кем-то сотрудничали.

Как вы считаете, действует ли в вашем коллективе принцип сотрудничества? А в вашем подразделении (группе)? Отчего это зависит?

Можно ли научиться сотрудничать с другими людьми? Что для этого нужно?

4. Упражнение «Рисование вдвоем» (проводится в парах)

Цель: показать участникам тренинга возможные тактики построения совместной деятельности.

Участникам тренинга предлагается, разделившись на пары, рисовать вместе произвольный рисунок, держа один карандаш (фломастер). Должно получиться совместное произведение, под которым нужно поставить название и подпись.

Правило: во время рисования нельзя использовать речь.

Вопросы для рефлексии:

Является ли получившаяся картина совместным произведением?

Учитывали ли вы желания друг друга?

Кто был ведомым, кто - ведущим? Кто был инициатором сюжета? Комфортно ли было вам в роли ведомого, ведущего?

Какую позицию вы чаще всего занимаете в жизни?

Как вам удалось договориться без слов?

5. Упражнение «Рисунок в два этапа» (проводится в парах, с музыкальным сопровождением)

Цель - см. упражнение 4.

Инструкция: «Сядьте друг напротив друга, положите между собой лист бумаги и возьмите по одному фломастеру. Поставьте фломастером точку в центре листа, и не отрывая руки, закройте глаза. В течение 2 минут вы будете путешествовать по листу бумаги, не отрывая от него фломастер. Рисуйте во все стороны, пока вам не покажется, что вы заполнили лист.

Теперь откройте глаза и попробуйте сделать картину из того, что нарисовано на бумаге. При этом можно разговаривать друг с другом (7-10 минут). Необходимо назвать рисунок и придумать короткую презентацию своей работы для всей группы».

Вопросы для обсуждения:

Понравилось ли рисовать с закрытыми глазами?

Как находили общий язык с партнером, когда глаза были закрыты? О чем разговаривали в это время?

Как происходило дорисовывание картины в вашей паре? Как вы сотрудничали с партнером?

Насколько вы довольны получившимся рисунком?

- Какое графическое упражнение было более сложным для вас: «Рисование вдвоем» или «Рисунок в два этапа»? Почему?

6. Упражнение «Ответы за другого, или я - это ты, ты - это я»

(проводится в парах, которые образуются путем жеребьевки)

Цель: способствовать осмыслению участниками тренинга собственных особенностей и достоинств партнеров - коллег.

1этап - совместная работа. Участникам тренинга предлагается выбрать какую-либо сложную ситуацию профессиональной деятельности, которая случалась в их практике, или свидетелями которой они были. Необходимо, чтобы выбор ситуации устраивал обоих членов пары.

2этап - индивидуальная работа. Каждому в течение 3-5 минут необходимо «переселиться» в личность напарника, посмотреть на ситуацию его глазами и подобрать решение с учетом его личностных качеств, знаний, опыта. Во время выполнения этой части задания нельзя разговаривать, любое взаимодействие в парах исключается.

3этап - оглашение результатов. Каждая пара зачитывает выбранную ими ситуацию и предлагает ее решение с позиций друг друга. Озвучивать решение нужно от имени партнера, например: «Я, Мария Ивановна, сделала бы так: ...».

После выступления каждой пары следует общее обсуждение:

- Насколько соответствует выбор решения «за другого» его особенностям? Насколько удалось проникнуть в личностные и профессиональные характеристики партнера?

7. Упражнение «Луковица» (проводится в парах, пары образуются путем жеребьевки)

Цель: создать предпосылки для выработки универсальных приемов сотрудничества и взаимодействия в коллективе.

Участникам тренинга предлагаются заранее заготовленные бланки с изображением луковицы в разрезе (условное изображение 3-х concentрических кругов). Пара выбирает одну интересную для обоих

проблемную ситуацию (возможна работа с теми же ситуациями, которые использовались в предыдущем упражнении). Участники совместно в течение 10-15 минут анализируют проблему:

начиная с внешнего круга, определяют внешние, поведенческие проявления;

заполняя второй круг, выявляют причинные факторы, «лежащие на поверхности»;

заполняя середину (центр), пытаются определить истинные, внутренние причины событий.

Затем участники пытаются выработать совместное решение проблемы, с учетом выявленных причин и следствий.

Результаты работы оглашаются по желанию, ведущему важно поддерживать обсуждение, отслеживать правильность построения причинно-следственных связей, проговаривать допущенные ошибки.

Заключительная часть (рефлексия)

5. Упражнение «Мы хотим сказать» (проводится в парах)

Участникам предлагается совместно с партнером сформулировать впечатления от сегодняшнего занятия (2-3 минуты). Расскажите, что нового вы узнали, что не было для вас неожиданным, используете ли вы в практике способы сотрудничества. Выступление каждой пары необходимо начинать словами: «Мы хотим сказать»

9. Мини-анкета «Обратная связь»

Занятие №7 Тема: «Раз ступенька, два ступенька - будет лесенка»

Задачи занятия:

- развитие навыков социально-психологической поддержки в коллективе,
- создание модели системы поддержки.

Ход занятия:

Ведущий осуществляет ритуал жеребьевки для формирования подгрупп участников на предстоящее занятие, знакомит их с темой и задачами занятия.

Вводная часть

1. Упражнение-приветствие «Комплимент с плюсом»

Участникам предлагается говорить друг другу теплые слова. Адресата комплимента можно выбирать произвольно. Необходимо не только достойно принять комплимент, но и добавить о себе что-то хорошее. Можно использовать такую фразу в ответ на комплимент: «Спасибо, я знаю, что я ...(повторить услышанные приятные слова), а кроме того, я еще и...»

Правило: можно сделать комплимент только тому участнику круга, которому еще не говорили приятных слов.

2. Упражнение-разминка: обсуждение понятия «Социально-психологическая поддержка в коллективе»

Примерная схема ведения обсуждения:

Что это такое (как вы понимаете)?

Нужно ли это в коллективе?

Что это дает вам в личностном и профессиональном отношении? Основная часть

3. Диагностическая процедура «Картирование системы поддержки»

Цель: выявить основные представления участников тренинга о возможностях создания системы социально-психологической поддержки в коллективе.

Каждому участнику тренинга в течение 5-7 минут предлагается на отдельном листе бумаги начертить индивидуальную карту системы рабочей поддержки. В центре листа можно нарисовать символ или картинку, обозначающую самого себя. Затем вокруг нее при помощи символов, картинок или слов

обозначить все вещи и всех людей, которые поддерживают вас в работе: это могут быть книги, какие-либо мероприятия (занятия), коллеги, руководство и т.п. Отрадите природу ваших связей с этими элементами поддержки на листе бумаги: расположите их близко или далеко от вас, используйте сплошные или пунктирные линии.

Вопросы для рефлексии:

- Осмыслите получившуюся схему. Что в ней вас устраивает? Что вы хотели бы изменить и почему?

4. Создание проекта системы поддержки в коллективе

Участникам предлагается разделиться на разновозрастные подгруппы по 3 - 4 человека, с учетом стажа педагогической работы.

Ход работы:

Каждому участнику команды необходимо записать, чего бы они хотели (какого рода поддержки) от членов своего коллектива (3-5 мин.).

Необходимо поделиться своими соображениями с членами своей команды (5-10 мин.).

Выбор советника: определение в каждой команде человека, который пользуется доверием остальных и наделяется правом корректировать их предложения, давать рекомендации.

4. Разработка подгруппами своих моделей системы социально-психологической поддержки с учетом предыдущих этапов индивидуальной и групповой работы (10-15 мин.).

Необходимо выбрать представителя от каждой команды, который будет докладывать всей группе о результатах работы.

Заслушивание проектов каждой из команд (2-3 минуты на каждое выступление).

Общее обсуждение, сбор и анализ предложений для создания единой модели социально-психологической поддержки с учетом потребностей всех членов коллектива.

Групповая работа по составлению плана действий, направленных на создание системы социально-психологической поддержки в коллективе.

Вопросы для обсуждения плана:

Что необходимо делать? Как распределить обязанности (кто должен делать)?

Как нужно это делать?

Когда это необходимо начинать воплощать в жизнь?

- Чья помощь может потребоваться?

Заключительная часть (рефлексия)

5. Упражнение «Мы хотим сказать» (проводится в подгруппах)

Участникам предлагается совместно с партнерами сформулировать

впечатления от сегодняшнего занятия (2-3 минуты). Оцените полученный опыт, проанализируйте результаты вашей работы. Выступление каждой пары необходимо начинать словами: «Мы хотим сказать»

6. Мини-анкета «Обратная связь»

Занятие №8 Тема: «Рюкзак в дорогу»

Задачи занятия:

- подведение итогов работы группы, оценка результатов тренинга,
- прогнозирование возможных путей продолжения исследования проблемы и поиска ее решений в данном коллективе.

Ход занятия:

Ведущий озвучивает форму организации работы на занятии (всей группой), знакомит их с темой и задачами занятия.

Вводная часть

1. Упражнение-приветствие «Выбор за вами»

Каждому участнику в течение 1 минуты предлагается придумать и затем продемонстрировать оригинальный способ приветствия остальных членов группы.

2. Упражнение-разминка

Ведущий предлагает для общего обсуждения слова известного американского психолога А. Маслоу: «Это удивительное и парадоксальное ощущение взаимной любви человека и его дела... Человек и работа в таких случаях подходят друг другу, как ключ к замку, как замок к ключу; они откликаются друг на друга, как струна фортепиано откликается на чистый тон голоса, как пение сливается с музыкой в высшей гармонии».

Вопросы для ведения дискуссии:

Делает ли такое ощущение человека счастливым, здоровым?

Что для этого нужно?

Какую роль в достижении профессиональной гармонии может играть коллектив, в котором вы работаете?

Основная часть

3. Игра «Пресс-конференция «Я - профессионал!»

1 этап (15 -20 минут) - введение в игру: участникам предлагаетсяделиться на 2 неоднородные по возрастному составу, личному и профессиональному

опыту группы. Обе группы готовятся к выполнению разных ролей (роли определяются жеребьевкой):

«корреспонденты» различных СМИ продумывают свои игровые имена и принадлежность к определенным печатным изданиям, телепроектам. Затем совместно составляют серию вопросов личного и профессионального характера для специалистов (с учетом особенностей группы участников тренинга).

«специалисты» также продумывают свои «легенды» (игровую биографию), пытаются совместно спрогнозировать возможные вопросы (составляют примерный перечень) и морально готовятся отвечать на вопросы «журналистов».

этап - основной: озвучивание вопросов группами друг другу, в игровом режиме «Идет конференция».

этап - обсуждение результатов, обмен впечатлениями.

4. Упражнение «Портрет»

Участникам тренинга предлагается, объединившись по желанию в подгруппы из 3 - 5 человек, в течение 5-10 минут создать «Портрет идеального педагогического коллектива», а затем представить его аудитории. Сложность задания заключается в том, что для создания портрета можно использовать только определенный набор и заданное количество геометрических фигур.

На презентацию результата работы каждой подгруппе дается 2 минуты. Остальные команды по окончании выступления могут задавать любые вопросы.

В завершении упражнения ведущий предлагает участникам тренинга определить, можно ли организовать выставку получившихся работ, будет ли это «Доска почета», «Стена плача» или что-либо другое.

Заключительная часть (рефлексия)

5. Упражнение «Что я почти забыл»

Инструкция: «Прежде чем расстаться, хотелось бы дать вам возможность проговорить то, что вы не успели озвучить в ходе занятий. Сядьте удобно. Закройте глаза. Представьте себе, что вы возвращаетесь домой и по дороге

вспоминаете нашу работу... В голове у вас проносятся лица участников, пережитые ситуации, и внезапно вы осознаете, что по какой-то причине не сделали или не сказали что-то важное. Вы жалеете об этом...(1 минута).

Теперь откройте глаза. У вас есть возможность выразить то, что вы не успели сказать раньше».

Участники высказываются по кругу. Могут быть использованы записи в дневнике самонаблюдений, это позволит оценить, какой «багаж» удалось собрать каждому участнику тренинга.

6. Мини-анкета «Обратная связь»

Источник:

Учебно-методическое пособие /Под ред. Воронцовой М.В. – Таганрог: Изд-ль А.Н. Ступин, 2013. – 272 с.

<http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/57-training-with-teachers/2083-trening-lprofilaktika-i-korrekcziya-psixicheskogo-vygoraniyar>