

**Тренинг эмоционального выгорания и
психоэмоциональной устойчивости педагогов МБДОУ
«Детский сад № 118»**

Цель: Коррекция стратегий преодоления кризисов профессионального становления личности, определить уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов ДОУ, выработать возможные стратегии выхода из ситуаций, провоцирующих стрессы.

Задачи:

1. Создать условия для лучшего познания себя.
2. Способствовать осознанию и коррекции участниками своих индивидуальных способностей, препятствующих конструктивному способу преодолению кризисной ситуации.
3. Научить участников тренинга снимать мышечное напряжение и развития умения расслабляться.

Оборудование: Листы бумаги, карандаши или ручки на каждого участника, бумажные салфетки, старые газеты, мольберт.

План – тренинга

День 1.

1. Упражнение – приветствие «Здравствуйте, а я сегодня...».
2. Упражнение «Трамвайчик в мир общения».
3. Упражнение «Забота о здоровье, что вы сделали для своего здоровья сегодня?».
4. Мини – лекция об эмоциональном выгорании педагогов.
5. Упражнение «Кто я и мои качества?». Работа в парах.
6. Не законченное предложение «Педагогом быть хорошо, потому что...?» «Педагогом быть плохо, потому что...? Групповое обсуждение.

7. Обратная связь.

День 2.

1. Упражнение – приветствие «Австралийский дождь».
2. Упражнение «Забота о здоровье, что вы сделали для своего здоровья сегодня?».
3. Определение уровня эмоционального выгорания педагога – самостоятельно.
4. Анкета на выявление степени эмоционального выгорания;
5. «Диагностика профессионального (эмоционального) выгорания»
6. (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой).
7. Упражнение «Карандаш».
8. Игровое упражнение «Бумажные шарики».
9. Упражнение на релаксацию «Водопад»
10. Игра «Комплимент соседу»
11. Итог тренинга. Обратная связь.