

## Информационное обеспечение с элементами тренинга:

### **«Профилактика профессионального выгорания педагога».**

#### ***1.Выявление уровня зависимости стрессогонных позиций от внешней информации.***

Вы смотрите на небо, Вдали надвигаются тучи, предвестники дождя. У вас накопилось белье для стирки и как раз сейчас есть время, чтобы белье постирать и развесить его на улице. Появившиеся тучи Вас смущают.

Варианты реакции по данной ситуации:

- 1. О боже! Это наверно неудачная шутка! Так не должно быть! Мне ведь надо постирать белье!***
- 2. Опять я не смогу постирать белье из-за этого дождя! Придется отложить на другой день!***
- 3. Надо переждать, дождь ведь все равно когда-нибудь закончится, вот тогда и постираю!***
- 4. Я все равно буду стирать белье, не смотря ни на что!***

Степень зависимости в процентах:

1. – 80; 2. – 50; 3. - 0; 4. – 100.

## **2.Разминка индивидуальностей.**

- |   |  |
|---|--|
| 1. У кого голубые глаза?                  | <i>Подмигните соседу три раза!</i>             |
| 2. У кого рост больше 180 см?             | <i>Крикните трехкратное «Ура!»</i>             |
| 3. Кто любит собак?                       | <i>Поднимите руки вверх и громко хлопните!</i> |
| 4. Кто любит кошек?                       | <i>Мяукните три раза!</i>                      |
| 5. Кто родился в январе?                  | <i>Потанцуйте прямо здесь на месте!</i>        |
| 6. Кто курил хотя бы раз в жизни?         | <i>Я это порицаю!</i>                          |
| 7. У кого есть веснушки?                  | <i>Подпрыгните один раз!</i>                   |
| 8. Кто любит кофе с молоком и с сахаром?  | <i>Загляните себе под стул!</i>                |
| 9. Кто имеет хотя бы одного ребенка?      | <i>Спойте колыбельную!</i>                     |
| 10. Кто сегодня хорошо позавтракал?       | <i>Погладьте свой животик!</i>                 |
| 11. Кому нравится работать в образовании. | <i>Скажите: «Вау!».</i>                        |



*«Я»- внутреннее!*

*«Я» - социальная роль!*

#### ***4.Идеальный педагог!***

Формируется 6 групп. Какой он идеальный педагог. Нарисовать  
Описать и на листке через качества животных в первой клетке.  
Защитить свой рисунок с комментариями и прикрепить его на доске!

## **5.Работа с нашими Эмоциями!**

- а). Деление на пары. Выбирается **Жертва и Исполнитель**.
1. Массаж шейно-плечевого пояса.
  2. «Пилим позвоночник»
  3. «Экскаватор очищает грунт» ( кулаки по позвоночнику).
  4. Поглаживание.
- б). Смена позиций!
- с). Объятие друг друга. Прикосновение сердцами – 3 раза!

## **6.Шесть шляп!**

Притча о наследстве сестрам – каждой по шляпе разного цвета.

**Белая шляпа** - Без эмоций!

**Черная** – Во всем сомневается, критик!

**Красная** – Всегда эмоциональный, но не знает, как из этого состояния выйти!

**Желтая** – Мир видится таким хорошим светлым и радостным!

**Зеленая** - Творческий, креативный, кроме этого его ничего не волнует!

**Синяя** – Увлекающаяся личность всем и сразу, но все поврозь бессистемно!

### **Задание.**

Используя невербальные приемы предложить варианты как исправить положение. Что надо порекомендовать человеку с этим цветом шляпы сделать, чтобы позитив остался, но при этом сохранить свое лицо.

## **7.Подведение итогов работы.**