**ТРЕНИНГ.**

**Профилактика профессионального эмоционального выгорания.**

**Цель** – сплочение педагогического коллектива, развитие эмоциональной устойчивости и позитивного мышления, развитие уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

Выполняя упражнения тренинга, педагоги учатся понимать друг друга. Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативной компетентности.

**Задачи тренинга:**

- формирование благоприятного психологического климата;

- развитие умения работать в команде;

- сплочение группы;

- осознание каждым участником своей роли, функции в группе;

- развитие креативности и нестандартности мышления;

- повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех;

- накопление Банка положительных эмоций.

**План тренинга:**

1. **Тест профессионального эмоционального выгорания.** Направлен на выявление признаков выгорания и определение стадии развития синдрома ПЭВ. (7 мин)
2. **Презентация «Профилактика синдрома профессионального эмоционального выгорания (ПЭВ)».** Мини-лекцияо синдроме ПЭВ, способах его профилактики. (7 мин)
3. **Упражнение «Здравствуй, друг!».** Эта веселая игра помогает участникам тренинга сблизиться друг с другом, почувствовать принадлежность к группе. Также данная игра хороша тем, что позволяет «задействовать» всех участников тренинга, даже застенчивых, с помощью активных действий и возгласов происходит разрядка и снятие напряжения в группе. При этом участники получают прекрасную возможность посмеяться. (5 мин)
4. **Упражнение «Знакомство с мячиками».** Эта игра, направленная на развитие внимания и памяти, позволяет участникам тренинга познакомиться необычным способом. При этом участники получают возможность подвигаться, снять эмоциональное напряжение, а также позволяет зарядиться позитивными эмоциями. Упражнение также позволяет переключить внимание, отвлечься, «отключиться от забот», быть в состоянии «здесь-и-сейчас». (7 мин)
5. **Упражнение «Парашют».** Это увлекательное и веселое упражнение направлено на развитие внимания, сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения, а также позволяет зарядиться позитивными эмоциями. (15 мин)
6. **Упражнение «Пантомима»** направлено на развитие невербальных коммуникативных навыков, наблюдательности, на снятие эмоционального напряжения. (8 мин)
7. **Музыкотерапия** позволяет переключить внимание от повседневных забот, развивает нестандартность мышления, снимает эмоциональное напряжение, сопровождается положительными эмоциями. (12 мин)
8. **Рисунок «Дорисуй рисунок».** Это упражнение направлено на развитие коммуникативных навыков, внимания к партнеру по общению, развитие умения договариваться, не используя речь, развивает креативность и творческое мышление. (10 мин)
9. **Флештренинг** «Позитивное мышление», «Никогда не сдавайся». Короткометражные мультфильмы, в которых подчеркивается значимость позитивного мышления, способствуют повышению самооценки и формированию уверенности в себе. (7 мин)
10. **Танец** позволяет снять напряжение, раскрепостить мышечные зажимы, наполниться положительными эмоциями. (5 мин)
11. **Упражнение «Ручеек пожеланий».** Это прекрасное упражнение для завершения тренинга, направленное на сплочение коллектива, развитие чувства принадлежности к группе и своей значимости в ней, повышение самооценки и уверенности в себе, накопление Банка положительных эмоций! (10 мин)
12. Рефлексия. (7 мин)
13. Памятки.

Приблизительное время – 1ч 40 мин.