МБДОУ д/с № 143 «Золотая рыбка»

**Тренинг для педагогов**

**«Я педагог, работаю в коллективе»**

**(профилактика профессионального выгорания)**

Педагог-психолог Бальжинимаева Н.А.

Улан-Удэ

Январь, 2018 г.

**Цель:**сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

**Задачи:**

* формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;
* развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
* получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
* осознание себя командой.
* способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопонима­нию между педагогами;
* снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
* улучшить эмоциональное состояние педагогов.
* Повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

**Приветствие «Давайте поздороваемся».**

**Цель:** снятие мышечного напряжения у участников тренинга, переключение внимания.

(встать, поклониться или кивнуть)

Здравствуйте те, у кого в этом месяце день рождения.
Здравствуйте те, кто плотно утром позавтракал.

Здравствуйте те, кто не выспался.
Здравствуйте те, кто рад предстоящему повышению зарплаты.
Здравствуйте те, кто тоскует по морю и песку.

Здравствуйте те, кто соскучился по работе за праздники.
Здравствуйте те, кто готов работать в нашей группе.

**«Имя + прилагательное на первую букву своего имени»**

Участники сидят по кругу, по очереди каждый из присутствующих называет своё имя и прилагательное на первую букву имени, которое его характеризует.

Анна – активная, Светлана – справедливая и т.д.

**1 часть тренинга «Работа в команде»**

#### Упражнение «Успешная команда»

Цель упражнения: выявить иерархию критериев для успешной работы коллектива в целом.

Задание: из определённого количества критериев выбрать наиболее важный для Вас.

Инструкция: из 9 критериев выберите и оторвите листочек с критерием, наиболее важным для Вас.

Взаимовыручка

Высокая мотивация к успеху

Желание учиться новому

Креативность

Мобильность

Профессионализм

Организованность

Самореализация каждого члена команды

Чувство юмора

**Упражнение – техника «Пять рук»**

Цель: развить навыки работы в команде, быструю реакцию на ситуацию, научить сотрудничать.

Инструкция: В центре помещения освободите пространство для перемещения. Дайте участникам команду хаотично и молча передвигаться. Затем громко назовите любую часть тела и любое число от одного до числа, обозначающего количество человек в группе. Задача участников: без слов быстро скооперироваться в группы с таким количеством человек, которое соответствует названной цифре и соединиться нужными частями тела.

Команды участникам:

* Нога, три
* Лоб, четыре
* Колено, два
* Мизинец, три
* Локоть, восемь
* Спина, шесть
* Ладонь, десять
* Плечо, пять
* Рука, …

**Упражнение-игра «Тик-так»**

Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи.

**«Найди пару»**

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе написано имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например, Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т. д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые воп­росы типа: «Что у меня написано на листе?» Отвечать на вопро­сы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

На упражнение отводится 10— 15 минут.

**«Эрудит»**

Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно двигаться по помещению. Кроме того, Вам придется предварительно сделать карточки с буквами. Они потребуются каждому игроку.

Напишите на карточках буквы алфавита от А до Я (буквы Ё, Ю, Ъ мож­но исключить). Кроме того, нарисуйте на четырех карточках значок \*. Карта со звездочкой — это джокер, он может использоваться как лю­бая буква. Для группы, включающей более тридцати человек, можно подготовить дополнительные карточки с гласными и другими часто использующимися буквами (например, А, Е, О, И, П, М). Каждый участник получает по карточке с буквой. Правила игры. Когда Вы говорите «Начали!», каждый игрок в течение минуты находит трех людей с буквами, из которых (вместе с его бук­вой) можно составить слово. Объясните назначение джокера. Тот, кому досталась эта карта, быстро найдет партнеров! Как только четыре игрока образовали слово, они должны выстроиться в соответствующей последовательности, поднять карточки и ждать. Через минуту Вы говорите «Стоп!». Это означает, что каждый замира­ет на том месте, где его застает Ваш сигнал. (При работе с очень боль­шой группой для объявления начала/конца раунда можно пользоваться свистком, колокольчиком, барабаном и т. д.) Пройдитесь от одной группы к другой и предложите «четверкам» хо­ром и громко выкрикнуть свое слово. Вы можете поблагодарить группы за успешную работу.

Как только «четверки» выкрикнут свои слова, вновь скажете «Начали!», запуская тем самым второй раунд. Прежние «квартеты» распадаются,  и каждый игрок должен за минуту вновь сойтись с тремя другими людьми и образовать новое слово.

Проведите пять-восемь раундов, чтобы у каждого игрока был шанс по­участвовать в создании слова.

Упражнение "Пчелы и змеи"

**Педагог-психолог:**Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Пчелы и змеи".

Для этого нужно разбиться на две примерно равные группы. Те, кто хо­чет стать пчелами, отойдите к окнам, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив... Каждая группа должна выбрать своего короля. А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из зала и ждут, пока их не позовут. Я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в зале. Король пчел должен найти "мед" - вот эту губку. А змеиный король должен отыскать "ящерицу" - вот этот карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каж­дая группа может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать. Чем ближе их король подходит к "меду", тем гром­че должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением. Чем ближе змеиный король приближается к "ящерице", тем громче должно быть шипение. Теперь пусть короли выйдут, чтобы я смогла спрятать "мед" и "ящерицу". Пчелы и змеи могут занять свои позиции. Внимательно следите за тем, на каком расстоянии от цели находится ваш король. Тогда вы легко сможете ему помочь: громко жужжать или шипеть при его приближении к цели и тихо - при его удалении. Пожалуйста, помните: во время игры вы не имеете права говорить.

**2 часть тренинга «Психоэмоциональная разгрузка и профилактика эмоционального выгорания»**

**Упражнение «Покачивания»**

Участники разбиваются на пары. Первый участник обхватывает второго сзади за плечи, второй максимально расслабляется, закрывает глаза. Первый покачивает его под спокойную музыку. Затем участники меняются ролями.

**Упражнение «Солнышко»**

Участники рисуют на бумаге солнышко с лучиками, затем солнышки прикрепляются на спины. Задача – написать на лучиках положительное об авторе. Важно, чтобы каждый участник оставил своё послание на каждом солнышке. В конце упражнения педагоги снимают свои рисунки и изучают то, что им написали.

**Звуковое упражнение «Гласные звуки»**

**Педагог-психолог:** Со времён самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом. Методика старинных русских фольклорных песен, порой построенная на двух-трёх нотах, поражает своим разнообразием и красотой. Она учит гармонизации внешнего и внутреннего, настраивая организм и душу в соответствии с объективными законами.

Предложить педагогам пропеть гласные звуки. При этом для усиления положительного воздействия попросите их класть руку на ту область тела, на которую данный звук воздействует в большей степени.

А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

И – влияет на уши, глаза, нос, тонкий кишечник;

О – стимулирует деятельность желудка и поджелудочной железы;

У – улучшает дыхание, стимулирует работу матки и яичников (у женщин) и предстательной железы (у мужчин);

Э – улучшает работу головного мозга.

**Дыхательное упражнение «СЕМЬ СВЕЧЕЙ»**

Цель: релаксация.

— Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно… Вы дышите глубоко и ровно… Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей… Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет… Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь…»

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.

Обсуждение:

* Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения?
* Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

**Релаксация «Мудрец из храма»**

— Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду. Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча. Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали. Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него. Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ. Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата запомните ее. Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами. Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг и вновь переноситесь сюда, в эту комнату.

**Упражнение «Пожелания»**

Инструкция: Участники группы высказывают пожелание друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание, и одновременно произносите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

**«Чайная церемония»**

Предложить участникам за чашкой полезного травяного чая вытащить карточку из шутливого списка «20 дел на зиму».