**Тема: Профилактика эмоционального выгорания.**

**Цель:**

* Знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками
* Определение своего отношения к профессии, вычленение проблем, «перекосов» в распределении психической энергии.
* Анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.
* Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности, направлений роста.
* Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.

**Оборудование:**

Маркеры, фломастеры, цветные карандаши

Бумага А4 (белая)

Таблицы «Поле самодиагностики»

Скотч, ножницы

**Упражнение №1**. Поменяйтесь местами те, кто:

- Мечтал в детстве о другой профессии,

-У кого длинные волосы,

- Кто любит кошек,

-У кого есть внуки,

-Умеет кататься на коньках,

-Кто в брюках,

-У кого в имени есть буква А,

-У кого в школе по русскому языку была оценка 5,

-Кто любит свою работу.

**Теоретическая часть №2**. Презентация «Эмоциональное выгорание».

**Упражнение №3.** История «Чем богат»

Купил человек себе новый дом — большой и красивый, с большим плодоносящим садом. А рядом в стареньком домике жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить ему настроение: то мусор под ворота подбросит, то ещё какую гадость натворит.

Однажды проснулся человек в хорошем настроении, вышел на крыльцо, а там — ведро с помоями. Он взял ведро, помои вылил, ведро вычистил до блеска, насобирал в него самых больших, спелых и вкусных яблок и пошёл к соседу.

Сосед, услышав стук в дверь, злорадно подумал: «Наконец-то я достал его!». Открывает дверь в надежде на скандал, а человек протянул ему ведро с яблоками и сказал:

— Кто чем богат, тот тем и делится!

**Упражнение №4.** Непослушный обруч.

Цель: сплочение коллектива

Разделиться на группы по 10-12 человек. Поднимать и опускать обруч указательными пальцами. Все участники стоят в круге.

**Результаты диагностики №5.** Презентация.

Цель: проанализировать полученную в ходе диагностики информацию.

**Упражнение №6.** Техника визуализация "Источник"

Цель: помочь выразить подавленные чувства, потребности, устремления и мысли, лучше понять себя.

Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия- вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется. "

 **Упражнение №7.** Фрагмент видео «Релаксация».

Цель: релаксация.

**Упражнение №8.** Что я знаю о тебе? Звучит песня «Если друг не смеется, подари ему солнце»

Цель: сплочение коллектива, профилактика эмоционального и профессионального выгорания.

Организация: на спину всем прикрепляется лист бумаги А4. Все пишут на листах комплименты, характеристику.

**Рефлексия.**

Бланк анкеты “Обратная связь”

Имя участника\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата занятия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Степень включенности в работу : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешало быть включенным в занятие\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 2. Самые значимые (полезные) эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Что раздражало, вызывало напряжение, неприятие\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Насколько полезным для себя вы считаете это занятие:

 Совсем нет 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Очень полезно

5. Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т.п.):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо!