

Тренинг профилактика эмоционального выгорания

Тренинг: **Профилактика эмоционального выгорания для учителей**

Продолжительность: 30 минут

Целевая аудитория: Учителя

Цели:

-Распознать признаки эмоционального выгорания.

-Понять основные причины выгорания.

-Изучить практические техники профилактики и управления выгоранием.

План тренинга

1. Введение (5 минут)

Приветствие и цель:

Кратко представить тему эмоционального выгорания.

Подчеркнуть важность заботы о себе для эффективной работы учителя.

Короткое упражнение на вовлечение:

Задайте вопрос: «Если бы выгорание было цветом, каким бы оно было и почему?»

Кратко обсудите ответы участников для установления контакта.

2. Понимание выгорания (5 минут)

Определение и признаки:

Объясните, что выгорание — это результат длительного стресса, который приводит к истощению, отстранению и снижению эффективности.

Основные признаки:

Физические: усталость, головные боли.

Эмоциональные: раздражительность, чувство перегруженности.

Поведенческие: избегание работы, снижение продуктивности.

Причины выгорания у учителей:

- Высокая нагрузка и нехватка времени;
- Эмоциональные требования при работе с учениками;
- Недостаток признания или поддержки;
- Недостаток навыка обращения с эмоциями (как своими так и подопечных).

3. Быстрая самооценка (3 минуты)

Упражнение "Шкала выгорания":

Попросите участников оценить свой уровень выгорания по шкале от 1 (нет выгорания) до 10 (максимальное выгорание).

Поощряйте самоанализ, но не требуйте делиться оценками.

4. Техники профилактики (10 минут)

Забота о себе:

Физическая забота:

- Следите за сном, питанием и уровнем гидратации.
- Делайте короткие перерывы для движений в течение дня.

Эмоциональная забота:

- Практикуйте осознанность или глубокое дыхание 1-2 минуты в день.
- Ведите дневник для осмысления эмоций.

Управление временем:

- Используйте технику «Помодоро» (работа 25 минут, отдых 5 минут).
- Устанавливайте границы: например, не проверяйте тетради после 20:00.

Социальная поддержка:

- Создавайте поддерживающую сеть с коллегами.
- Делитесь опытом в групповых обсуждениях или на встречах поддержки.

Позитивная психология:

-Замечайте 3 «победы» или позитивных момента в день.

-Практикуйте благодарность: записывайте одну вещь, за которую вы благодарны, каждый день.

5. Упражнение на расслабление (5 минут)

Упражнение на глубокое дыхание:

Вдохните на 4 секунды, задержите дыхание на 4 секунды, выдохните на 6 секунд. Повторите 5 раз.

Попросите участников сосредоточиться на дыхании и расслабить плечи.

6. Завершение и основные выводы (2 минуты)

Резюме основных моментов:

Распознавайте признаки выгорания.

Применяйте техники заботы о себе, управления временем и расслабления.

Обращайтесь за социальной и профессиональной поддержкой при необходимости.

Заключительное упражнение:

Попросите участников записать одно конкретное действие, которое они обещают себе предпринять на этой неделе для профилактики выгорания.

Дополнительные материалы:

Раздайте участникам краткую памятку с основными техниками.

Укажите контактную информацию школьного психолога или службы поддержки.

Этот тренинг предлагает практические инструменты и стратегии, а также мотивирует участников к действиям.