Сценарий тренингового занятия для педагогов

«Профилактика эмоционального выгорания»

1. Приветствие – упражнение «Мое настроение сегодня…»
2. Игра-энергизатор (разминка, включение в работу)
3. Упражнение «Коллективный рассказ», с использованием презентации. Цель – определение способов выхода из стрессовой ситуации.
4. Притча «Стакан воды»

Профессор начал занятие с того, что взял в руки стакан с водой и спросил сидящих в аудитории студентов:

– Кто знает, каков вес этого стакана?

Студенты зашептались.

– Около двухсот грамм! Триста! Четыреста! – слышались выкрики.

– Честно, я и сам не знаю точного ответа, – сказал профессор. – Но это сейчас не главное. У меня такой вопрос: что будет, если я буду держать этот стакан в вытянутой руке 2 минуты?

– Ничего, – удивленно ответили студенты.

– Действительно ничего, – продолжал профессор. – А если 2 часа?

– У вас заболит рука, – выкрикнул студент.

– А если я буду держать его в вытянутой руке целый день?

– Скорее всего, рука онемеет. И высока вероятность мышечного расстройства.

– А как вы думаете, изменится ли вес этого стакана от того, что я его целый день буду держать?

– Нет, не изменится, – удивленно переглянулись студенты.

– И что же сделать, чтобы исправить эту ситуацию?

– Просто поставить стакан на стол, – предположил один из студентов.

– Вот именно! – воскликнул профессор. – Запомните, ребята: точно так же нужно поступать с жизненными трудностями. Задумайся о проблеме на 2 минуты – и она окажется рядом с тобой. Думай над ней 2 часа – и она станет засасывать тебя. Думай о ней целый день – и она парализует тебя. От долгих размышлений «вес» проблемы не уменьшается, а наоборот увеличивается. Только действие позволяет справиться с ними. Очень часто даже самое простое, но своевременное действие лучше бесконечных размышлений. Решите проблему или отложите в сторону, иначе она поглотит вас целиком.

1. Упражнение «Воздушный шарик», цель – показать что происходит, если долго сдерживать негативные эмоции
2. Рефлексия, обратная связь.