

Семинар-тренинг "Эмоциональное выгорание"

Тема нашего семинара была выбрана не случайно.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это процесс постепенной «утраты» энергии, что выражается в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Эта тема очень актуальна в современном обществе, многие профессии в сфере «человек – человек» подвержены рискам СЭВ. Это мы можем наблюдать и в учреждениях образования и здравоохранения, в магазинах и на улицах. Доказательством этому служат последние программы в средствах массовых коммуникаций, рассказывающие о вопиющих случаях насилия в отношении детей со стороны педагогов, воспитателей, няней. Практически во всех случаях мы имеем дело с эмоциональным выгоранием.

Поэтому именно в середине учебного года, после небольшого отдыха на зимних каникулах мы и провели наш семинар с элементами тренинга «Синдром эмоционального выгорания».

Упражнение "Я – дома, я – на работе"

Семинар-тренинг "Эмоциональное выгорание"

Автор: Администратор
16.02.2013 12:52

Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток

Да

Нет

2

Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделала бы

Да

Нет

3

Коллеги по работе раздражают меня, невозможно терпеть их одни и те же разговоры.

Да

Нет

Семинар-тренинг "Эмоциональное выгорание"

Автор: Администратор
16.02.2013 12:52

4

То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из р

Да

Нет

5

На протяжении последних трех месяцев я отказывалась от курсов повышения квалификации, от

Да

Нет

6

Коллегам и детям я придумала обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мы

Да

Семинар-тренинг "Эмоциональное выгорание"

Автор: Администратор
16.02.2013 12:52

Нет

7

С делами по работе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня.

Да

Нет

8

О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.

Да

Нет

Семинар-тренинг "Эмоциональное выгорание"

Автор: Администратор
16.02.2013 12:52

9

Стоит мен только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям.

Да

Нет

10

За последние три месяца мне не попала в руки ни одна книга по специальности, из которой я по

Да

Нет

- Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Автор: педагог-психолог ЦДТ 2 Самойлова Ольга Петровна

Программа тренинга.

Источник: <http://www.trepsy.net/training/stat.php?stat=2246>

Вступительная часть.

Все участники тренинга садятся по кругу (или вокруг большого стола). После вступительного слова, из которого педагоги узнают, что речь сегодня пойдёт не о детях и педагогических вопросах, а всем желающим будет предоставлена возможность устремить внимание на самих себя, каждому из участников выдаётся опросник (см. прил. 1), с которым все работают в индивидуальном режиме. Далее происходит разделение на малые группы по количеству положительных ответов. Вместе объединяются те, кто набрал 0 или 1 очко, отдельно те, у кого от 2 до 6, в другую группу – от 6 до 9, и отдельно те (если такие есть), у кого 10 ответов "да". Работа продолжается в сложившихся группах.

Основной, содержательный этап.

Упражнение "Баланс реальный и желательный"

Участники сидят группами, но начинается это упражнения с индивидуальной работы. Каждый участник получает листок бумаги, на котором нарисованы два круга. В первом необходимо, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, отметить секторами, в каком соотношении в жизни участника находятся следующие сферы: 1) работа, профессиональная жизнь; 2) работа по дому; 3) личная жизнь, путешествия, отдых, увлечения. Во втором круге – их идеальное соотношение. После этого происходит обсуждение сначала внутри команды, а потом представитель каждой описывает общую точку зрения.

Каждой группе (всем вместе) предлагается задуматься над вопросом: "Какая я на работе?" - и составить список прилагательных-ответов. А потом таким же образом ответить на другой вопрос: "Какая я дома?". При этом, работая в группе, следует обратить внимание на появление похожих черт, противоположных характеристик, одинаковых качеств, проявляющихся в разных модальностях, отсутствие общих черт. Также обсудить свои впечатления: какой список было писать легче? Какой получился объёмнее? Каково личное отношение участников к заметным различиям в характеристиках?

Теоретическая (лекционная) часть.

Участникам раскрывается секрет, по какому же принципу происходило разделение на малые группы. Критерием тут была степень проявления признаков эмоционального выгорания. Участники получают информацию о сущности этого феномена, обсуждают признаки и причины. Каждый участник получает памятку: "ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ" (см. прил. 2)

Заключительная часть.

Упражнение: Три рисунка "Я работаю педагогом"

Каждый участник получает листок бумаги. Его необходимо разделить на три части и выполнить 3 рисунка. Название у рисунков будет одинаковым ("Я работаю педагогом"), разная у них временная перспектива: первый рисунок относится к началу трудового пути (или представления студента, если у специалиста совсем маленький опыт работы), второй рисунок отражает настоящее, а третий призывает нас заглянуть в будущее – через 5 лет.

Семинар-тренинг "Эмоциональное выгорание"

Автор: Администратор
16.02.2013 12:52

По окончании упражнения участники делятся впечатлениями.

Приложение 1. Опросник

Приложение 2.

Памятка: "ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ"

-

НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

-

НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

-

НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

-

НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

-

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

-

Семинар-тренинг "Эмоциональное выгорание"

Автор: Администратор
16.02.2013 12:52

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.