**Районный конкурс «Методическая копилка специалиста»**

**Конспект презентации: «Семинар-тренинг для преподавателей «Профессиональное «выгорание» и его профилактика»**

**Докладчик: педагог - психолог ГБОУ ШИОР Захарова Е.В.**

**Дата: 28.01.2016**

Идея создать такой семинар возникла не на пустом месте. Наша школа-интернат «Олимпийского резерва» необычная и выделяется среди других школ, так как ориентирована на обучение и подготовку юных спортсменов с 8 по 11 класс. Ребята обучаются по направлениям волейбол и велоспорт. Образование и спортивная подготовка объединены в единый процесс. В течение года ребята выезжают на учебно-тренировочные сборы на юг страны. Для обеспечения непрерывности образовательного процесса преподаватели ОУ выезжают вместе с воспитанниками.

Для того чтобы учащиеся нашей школы были успешны не только в спорте, но и в учебе, учителям приходится совершенствовать технологии и методы обучения. В связи со спецификой нашего учреждения не просто создать идеальные условия для того, чтобы ребята смогли усвоить учебную программу. Все это создает определенное психологическое напряжение у учителей, что в свою очередь неблагоприятно сказывается на их профессиональном здоровье.

А в свете сегодняшних требований к современному педагогу, не маловажным является аспект обеспечения его психологического здоровья.

С **целью** психологической поддержки учителей нашей школы и повышения уровня компетентности педагогов по проблеме “профессионального выгорания” был разработан Семинар-тренинг «Профессиональное «выгорание» и его профилактика»

**Задачи:**

* Помочь педагогам разбираться что же такое профессиональное “выгорание”, рассмотреть признаки и причины его появления
* Протестировать себя самих на наличие признаков этого синдрома;
* Познакомиться с методами и приемами саморегуляци в ситуациях профессионального стресса

Сам семинар я разбила на 4 блока:

1. Вхождение в тему
2. Теоретическая часть
3. Практическая часть
4. Завершение.

Рассмотрим каждую часть поподробнее.

1. **Вводная часть.** Вхождение в тему.

* Наиболее важными здесь : проведение входного анкетирования самочувствия и настроения на начало семинара для того, чтобы сравнить с данными на конец занятия (так мы отслеживаем результативность).
* И этап перехода к основной теме посредством метода ассоциации со словом работа, разбиваем их на положительные и отрицательные и это что и дает нам возможность перейти дальше к самому разбору Профессионального выгорания.

1. **Теоретическая часть** включает в себя:

* Важный считаю актуализация данной темы для каждого обсуждение: на сколько важна эта тема для каждого из присутствующих,
* Детальный разбор понятия Обсуждаем внутренние ресурсы, помогающие не допустить появление “выгорания. Все это записываем по методу интеллект-карты на флипчарте. После этого переходим к заполнению индивидуальных интеллект-карт,
* анализируем на какой ступеньке профессионального выгорания, кто находится.
* Разбираем, что делать при появлении первых признаков «выгорания», учителя выбирают то, чтобы бы выполняли сами и заносят в свою карту. Работа с индивидуальной картой дает возможность увидеть картину в целом и самому продумать и выбрать способы изменения своего эмоционального состояния.

1. Следующим этапом мы разбираем некоторые способы профилактики на практике. Наибольший эмоциональный отклик вызвало упражнение «Ошибочка», которая помогает избавиться от самоедства, от бесплодного грызения себя за случайно совершенные ошибки. Автором этого упражнения является Козлов Николай Иванович.
2. Итак, если вы что-то забыли, перепутали, не заметили, не выдержали, сорвались и наделали черт знает что – разведите ручки в стороны и скажите себе: «Ошибочка!» с интонацией: «Всякое бывает!»). Сделайте это по-детски: смешно и несерьезно, на выдохе и расслаблено.
3. Скрестите руки на груди, нежно и бережно обнимите себя за плечики и скажите себе: «Я хороший!». Важно перевести себя из негатива в позитив.
4. Вам стало хорошо. Поэтому третий жест: энергичная рабочая ладонь вперед и короткая фраза: «Работать!». Это - конструктив. Самобичевание вам не нужно, а вопрос должен быть на будущее надежно решен.

4. На заключительном этапе участники делятся своими ощущениями, впечатлениями от семинара, а также каждый получает распечатку домашних заданий для самостоятельного выполнения. На этом этапе отслеживаем, что у нас получилось в итоге.

По результатам сравнительного анализа данных теста САН на начало занятия общее эмоциональное состояние в группе от 100% позитивного составляло всего 35%, на конец занятия изменилось до 80%. Только у одного человека отмечалось некоторое повышение напряжения. У всех остальных отмечалась положительная динамика. Кроме того, все учителя просили продолжения занятий по данной теме.

Все это позволяет сделать вывод, что данный семинар-тренинг можно считать эффективным и его целиком или отдельные составляющие вы можете использовать как в работе с педагогическим коллективом, а так же и самим собой.