*ЧПОУ «Новосибирский кооперативный техникум*

*имени А.Н. Косыгина Новосибирского облпотребсоюза»*

*Педагог-психолог Дубровская Инна Сергеевна*

 **Тренинг «Отдых и ресурсы в жизни педагогов»**

Психологическая поддержка педагогов, направлена на накопление ресурсного состояния, осознание способов реагирования на ситуации, вызывающие тревогу, волнение.

Основные **цели** проведения занятия:

 1. Расширить представления о способах и правилах снятия эмоционального напряжения.

2. Формировать позитивные психологические установки, способствующие выходу из стрессовых ситуаций.

3. Формировать модель поведения в стрессовой ситуации, позволяющую сохранить эмоционально-волевой баланс личности.

Форма проведения: практическое занятие с элементами тренинга Система построения занятия. План занятия предусматривает три основные части:

1. Вводная часть (организационный момент).
2. Рабочее время (основная часть).
3. Обсуждение итогов (рефлексия).

Вводная часть служит для включения участников группы в работу, формирования мотивации к совместной деятельности. Вторая часть и часть обсуждения должны составлять примерно по четверти всего времени занятия. Оставшаяся половина времени должна быть уделена собственно работе. Основная часть (рабочее время) направлена на создание условий, которые обеспечивают возможность участникам освоить новые приемы, стратегии поведения в безопасной обстановке в группе.

По окончании каждого упражнения можно организовать рефлексию.

Третья часть - обсуждение итогов, является важнейшей частью занятия, поскольку позволяет членам группы сконцентрироваться на том, что они узнали на занятии. Обсуждение затрагивает внутриличностные процессы, межличностные взаимодействия, новые чувства, мысли, поведение и возможности применения новых знаний. Если не уделять должного внимания обсуждению, все предыдущие этапы теряют смысл. Обсуждение помогает структурировать весь материал занятия. Это дает родителям возможность понять точно и ясно, какие произошли изменения, помогает закрепить новый опыт.

1. **Вводная часть.**

Педагоги входят в зал для проведения встречи. Звучит музыкальное вступление.

**Ведущий.** Здравствуйте, уважаемые педагоги! Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном кругу, поговорим об важной теме отдыхе и ресурсах. Очень часто причину эмоциональной нестабильности мы видим в усталости, накопившемся напряжении. Как изменить ситуацию, если жизнь часто полна стрессами, и полностью избежать сильных волнений не всегда удается? Для ответа на этот вопрос мы и собрались с вами сегодня. Существует множество способов снятия напряжения. Мы познакомимся с некоторыми из них. Ведь это очень важно для нас, так как от нашего эмоционального состояния зависит эффективность нашей деятельности. Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил. Я зачитаю вам основные правила, а вы можете дополнить их своими.

***1правило*** - правило конфиденциальности: все, о чем говорится в группе, остается в группе и не выносится за ее пределы.

***2 правило*** - правило безоценочного отношения: все, о чем мы с вами будем говорить, не будет подвергаться критике и оценке.

***3 правило*** - «стоп»: если вы не захотите отвечать, высказывать свое мнение, можно сказать «стоп».

***4 правило:*** не перебивать друг друга.

**5 правило** - правило хорошего настроения. Есть ли у кого дополнения? …Тогда начинаем!

**Оборудование:**пряничный домик (игрушка)

**Описание:** Участники сидят по кругу. У ведущего в руках пряничный домик. Держа в руке домик, психолог продолжает фразу: ***«Никто не знает, что я…»*** После этого он передает участнику, запуская цепочку, а тот в свою очередь также завершает фразу.

**Ведущий.** Поделитесь, что нового, неожиданного вы узнали друг о друге? Какие факты были в некотором роде и про вас?

(Участники делятся своими впечатлениями).

**Переход к основной части**

**Ведущий.** Перед вами лежат листы, на которых изображены ***батарейки***, отметьте на первой сколько в вас заряда на данный момент?

*(Рефлексия)*

 Куда уходят ваши ресурсы?

Чтобы с этим разобраться давайте посмотрим где на данный момент у вас больше всего сосредоточенно энергии

**Основная часть**

**Упражнение** **«Колесо баланса».**

**Ведущий:** Колесо жизненного баланса – это замечательная методика, которую следует проделывать несколько раз в год, чтобы трезво оценить свою ситуацию. Оно четко показывает, где вы находитесь в данный момент, чего вы добились в прошлом и какие цели у вас в будущем. Колесо демонстрирует, куда утекает ваша энергия, и почему вам не хватает сил на совершенствование в другой сфере.

Нашу жизнь в целом можно разделить на 8 основных сфер. Все сферы нужно поделить на 10 делений. Начиная от центра круга, надо оценить каждую сферу в вашей жизни по своим личным ощущениям и закрасить шкалу.

*Не стоит долго думать над пунктами. Первая цифра, которая пришла на ум, и будет верной.*

В идеале колесо должно быть ровным, чтобы оно смогло крутится вперед и продвигать человека по жизни. Но более 90% людей находятся в сильном жизненном дисбалансе, если рассматривать их по этому колесу.

Сфера 1. **Здоровье и спорт** является основополагающей. Именно от нее зависят все остальные сферы колеса жизненного баланса. Если у человека проблемы со здоровьем, и он испытывает какой-то дискомфорт, то остальные дела в остальных сферах начинают замедляться или проседать. Человек не сможет уделить должное время своей работе или семье, потому что будет обеспокоен своим здоровьем (самочувствие; внешний вид; подвижность; настроение; прогулки на свежем воздухе; бодрость; режим дня; режим питания; тренировки; фигура; правильное питание; правильное время для сна).

**Отношения**Колесо жизненного баланса не сможет крутиться без сферы **Отношения**. Сюда входят любой вид общения и отношений: семейные, близкие дружеские, любовные. Эта сфера напоминает, что не нужно забывать про своих родителей, бабушек, про сестер, братьев и про друзей. Оценивая ее, задавайте себе вопросы:

Давно ли вы были на романтическом свидании?

Как давно вы говорили с родителями/братьями/сестрами по душам?

Уделяете вы должное внимание своим детям?

**Друзья и окружение**Колесо баланса жизни должно поддерживаться Друзьями. В эту сферу входят все коллеги, знакомые и приятели, соседи и не очень приближенные друзья. Если вы хотите выйти на новый уровень и привлекать в свою жизнь качественных людей, то нужно проработать эту сферу.

*Находясь в окружении успешных людей, вы тоже будете становиться успешным. Здесь срабатывает проекция зеркала: ты то, что ты видишь.*

Оценивая эту сферу, задайте себе такие вопросы:

Как давно вы ходили с друзьями в кино?

После того как вы вышли замуж/женились, общаетесь ли до сих пор со своими друзьями или уделяете всё внимание только мужу и детям?

Можете ли вы легко найти общий язык с незнакомцами?

Поддерживаете/подбадриваете ли вы своих знакомых в трудных ситуациях?

Оставляете ли вы положительные комментарии под фотографиями ваших приятелей?

**Карьера и бизнес**Колесо жизненного баланса невозможно представить без карьеры и бизнеса. Эта сфера очень показательная и значимая. Это индикатор того, на какой карьерной ступени вы сейчас находитесь или показатель, насколько успешен ваш бизнес. Важно понимать, что для вас именно значимо в этом центре.

Подсферы:

социальный статус;

занятость;

работа;

карьерный рост.

**Деньги**

В этой сфере рассматривается любой вид навыков и все ваши доходы. Финансы нужно учитывать из всех источников, из которых вы их получаете. Обычно, но не всегда, сфера **Денег** тесно связана со сферой **Карьеры и бизнеса**. Постарайтесь честно оценить уровень ваших доходов.

Если вы довольны своей работой, но не довольны заработной платой, то стоит задуматься о дополнительных источниках своего дохода или улучшать уже существующие.

**Духовный рост и творчество**

Эту сферу каждый понимает по-своему. Сюда может входить:

любое творчество;

любое искусство;

вера/религия;

практики;

медитации;

эзотерическая литература;

хобби.

**Саморазвитие**

Колесо жизненного баланса включает в себя сферу **Саморазвития.** Сюда относится всё то, что направлено на ваше личное развитие и рост: учеба, курсы, обучающие видео. Человек развивается или деградирует. И это дело каждого, что выбрать.

**Яркость жизни**

К данной сфере относятся те моменты, которые без труда запоминаются. **Яркость жизни** — это события, которые всегда хочется вспоминать. Сюда можно отнести всё, что только придет вам в голову:

путешествия;

катание на байках;

поход в лес с палатками;

спуск на байдарках по воде;

катание на горнолыжных склонах;

рождение ребенка;

интересное кино;

да просто вчера солнце ярко светило.

**Итог:**Какое колесо жизненного баланса получилось у вас? Если оно ровное и может крутиться, тогда вы – **сверхчеловек**! А вот если оно получилось недостаточно ровным, то вам нужно поработать над своей жизнью.

**Как улучшить колесо баланса? Часть вторая.**

Дорогие участники, нужно выявить *причину дисбаланса*

Подумать над своими *проблемами,* которые выводят вас из состояния равновесия.

После формулировки проблем, давайте подумаем, как мы можем улучшить ситуацию.

*(На данном этапе мы подключаем Метафорические ассоциативные карты. Именно на данном этапе совместно с клиентом характеризуем каждую сферу жизни).*

1. Для характеристики каждой из сфер жизни, берём карту из колоды ***«Ресурсы».*** Карты вынимаются в закрытую и кладутся рядом с каждой сферой.

*Отвечаем на вопросы:*

1. Что я вижу?

2. Что я чувствую, глядя на это изображение?

3. Как я могу это использовать, чтобы сбалансировать данную сферу жизни?

*Обсуждение проводится по каждой сфере в отдельности.*

*Карты открываются по очереди. здесь можно уточнить у участника то, с какой сферы он хочет начать.*

Для начала нужно выявить *причину дисбаланса*

Подумать над своими *проблемами.*

3. Далее необходимо ставить перед собой *цели.* Это очень важный критерий для достижения дальнейших успехов. При правильной постановке целей в жизни человека многое начнет меняться и налаживаться.

***Проработайте каждую сферу, поставив себе по 2-3 цели на 3 ближайших месяца.***

Для закрепления эффекта ведущий предлагает участникам выполнить медитацию.

Техника-медитация **«Самое приятное ощущение»**.

**1. Поиск самого приятного ощущения в теле.**

**Ведущий.** Дорогие участники сейчас предлагаю вам закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, после этого пройдите внутренним взором по своему телу в поисках самого приятного ощущения здесь и сейчас.

**2. Фокусировка на приятном ощущении.**

**Ведущий.** Ощутите, какое это ощущение, где именно оно ощущается, в чем заключаются его особенности, на что это похоже, какие образы — это ощущение вызывает в голове и т. д.

**3. Развитие ресурса.**

**Ведущий**. Теперь усильте и распространите это приятное ощущение по всему телу.

**4. Использование ресурса.**

Спросите клиента, как это приятное ощущение оказало и продолжает оказывать позитивное влияние на другие ощущения, особенно неприятные. Как приятное ощущение и фокусировка на нем позволяют достигать позитивных изменений во всем организме?

**5. Якорение полученного результата.**

**Ведущий.** Запомните это хорошее, ресурсное состояние ( этот простой в применении прием, чтобы он мог использовать его самостоятельно для работы с телесными проявлениями психологической травмы). Поставьте якорь.

**Рефлексия.**

**Ведущий.** Дорогие участники, возьмите снова лист с батарейками, и теперь на второй батарейке, отметьте свой уровень заряда.

Изменился ли он?

В заключении, давайте обменяемся, что самое ценное сегодня произошло для вас?

Как вы себя чувствовали до, и как вы себя чувствуете после тренинга? (Участники подводят итоги).

**Приложение 1.**

ПРПри

При При

**Приложение 2.**