**Вводный практико-ориентированный семинар**

**«Профессиональное выгорание»**

КГОБУ «Елизовская-школа интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Подготовили: Ю.В.Полухина – учитель, педагог-психолог

Л.А.Ильина – педагог-психолог

г.Елизово

2017г.

1. **Вступительное слово.**

Уважаемые коллеги! Наш интерес к синдрому профессионального выгорания вызван тем, что значительно увеличилось число педагогов, которые ощущают себя измотанными, обессиленными, эмоционально «потухшими», что в результате сказывается на продуктивности их работы. Человек, как электрическая лампочка, под сильным напряжением, от большого объема работы (справиться не в состоянии, а отказаться не в силах) «вспыхивает» на мгновение, а потом постепенно «гаснет», черствеет душой, если не хватает сопротивления душевных ресурсов.

Оптимизацией профилактики синдрома профессионального выгорания служат различные психотехники, с некоторыми из них мы вас сегодня познакомим.

Данный тренинг предназначен:

**Для кого?** Для специалистов всех уровней, руководителей, чья работа связана с ситуациями стресса и большими эмоциональными нагрузками.

**Для чего?** Для восстановления хорошего профессионального тонуса и обучения техникам профилактики «выгорания».

**Что дает?** Улучшение настроения, прилив сил и энергии, повышение внимания и общей работоспособности.

1. **Сплочение, активизация участников группы**

***Упражнение 1. «Аплодисменты»***

***Цель:*** повышение настроения, активизация участников группы

Для начала давайте создадим в нашей группе хорошее настроение, включимся в работу. И с этой целью мы проведем следующее упражнение. Мы попросим выполнять какие-либо действия тех, кто обладает определенным умением или качеством. Остальные участники в это время аплодируют другим.

* Поднимите правую руку, кто любит посещать театр.
* Поднимите левую руку, кто знает, что обозначает его имя.
* Руки в сторону, у кого дома есть домашнее животное.
* Руки за голову к то по утрам любит поспать.
* Поднимите обе руки, кто занимается спортом.
* Закройте руками глаза, кому не хочется ходить на работу.
* Наклонитесь вправо, кто любит читать книги.
* Наклонитесь влево, у кого глаза серого или голубого цвета.
* Опустите голову вниз, кто любит шоколадные конфеты.
* Встаньте те, у кого сегодня хорошее настроение.

1. **Основная часть.**

Уважаемые коллеги! Как важно вовремя «разрядиться» и «освободиться» от отрицательных эмоций, которые возникают и накапливаются внутри нашего организма. Ведь все это приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. И вот, тогда, на фоне хронического стресса может развиться синдром профессионального выгорания.

***Мини лекция «Синдром профессионального выгорания»***

Синдром профессионального “выгорания”, это процесс, развивающийся во времени. Начало “выгорания” лежит в сильном и продолжительном стрессе на работе. В этом случае, если внешние и внутренние требования к человеку превышают его собственные ресурсы, происходит нарушение равноправия его психофизического состояния. Сохраняющийся или усиливающийся дисбаланс приводит к полному истощению имеющихся эмоционально-энергетических и личностных ресурсов и “выгоранию” работающего человека.

Профессиональное “выгорание” - это не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни и карьеры. Однако “выгорание” довольно коварный процесс и возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без “соответствующей” разрядки или “освобождения” от них. Опасность выгорания состоит в том, что это не кратковременный эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”. И человек подверженный этому синдрому мало осознает его симптомы, только начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность в личной жизни.

Не находя достаточных оснований для самоуважения и укрепления позитивной самооценки, развития позитивного отношения к собственному будущему и теряя, таким образом, смысл жизни, человек старается найти его через самореализацию в профессиональной сфере. Ежедневная работа, иногда без перерывов и выходных, с постоянной физической, психологической нагрузкой осложнённая эмоциональными контактами ведет к жизни в состоянии постоянного стресса, накоплению его последствий, истощению запаса жизненной энергии человека и, как результат, к серьезным физическим заболеваниям (гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронического переутомления и т.д.).

- Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома “выгорания”?

Основной фактор – это **хронический стресс** на рабочем месте, к которому приводят:

* предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка
* отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства
* недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное
* невозможность влиять на принятие важных решений
* необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым)
* работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психопадоподобным поведением)
* отсутствие каких – либо интересов вне работы
* переживание несправедливости
* неудовлетворенность работой

1) Первый признак выгорания – **эмоциональное истощение, соматизация.** Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска.

2) Вторым признаком является – **личностная отстранённость.** Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительные, ни отрицательные.

3) Третьими признаками является ощущение утраты собственно эффективности и **падение самооценки**. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворения работой. Низкая самооценка, вина, депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность.

В современных условиях невозможно полностью исключить в работе профессиональное выгорание. Однако возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние.

***Упражнение 2 А. «Психотравмирующая ситуация»***

***Цель:*** нейтрализация средств, блокирующих ощущение покоя, путем создания новых перспектив в ситуации прессинга.

***Материал:*** бумага, ручки, бланки с вопросами.

Сейчас мы предлагаем вам вспомнить ситуации, которые напрягают вас в работе, жизни, создают стрессогенную ситуацию. Запишите, пожалуйста, н листе бумаги какую-либо свою рабочую стрессовую ситуацию. Можно обозначить ее одним предложением.

***Упражнение 2 Б. «Вопросы самому себе»***

Сначала каждый отвечает на один из вопросов вслух, затем про себя, считывая их с подготовленных с вопросами бланков.

*А сейчас каждый попробует ответить на вопросы:*

* Это действительно так важно для Вас?
* Рискуете ли Вы чем-нибудь очень важным для себя?
* Будет ли это так важно для Вас через две недели, месяц?
* Стоит ли за это умереть?
* Может ли что-то быть еще хуже?

А теперь попробуйте ответить на все эти вопросы в отношении своей ситуации.

*Обсуждение*

*А сейчас нам хотелось бы, чтобы вы ответили на вопрос:*

*Удалось ли вам изменить свое отношение к ситуации, проанализировав ее, с помощью этих вопросов?*

**Работа с негативными чувствами.**

Нередко мы относимся к своим собственным обидам как к большой ценности. Мы их прячем, бережем, накапливаем. А в конфликте предъявляем их, усиливая, как нам кажется, свою позицию. Важно уделить внимание осознанию, принятию своих чувств, эмоций, потребностей и желаний, овладению социально-приемлемыми формами проявления чувств, контролю динамики переживания, устранению застревания и неполного реагирования. Попробуем освободиться от своих обид.

***Упражнение 3. «Кольцо огня»***

***Цель:*** снятие эмоционального напряжения

Возьмите лист с психотравмирующей ситуацией. Представьте вокруг себя кольцо огня, в котором сгорает ваша ситуация и все негативное, что направлено на вас. Порвите лист на максимальное количество частей. Теперь внутри вас тепло и спокойно.

***Упражнение 4. «Цветной воздух»***

***Цель:*** релаксация

***Материал:*** аудиозапись

Закройте глаза. Сядьте удобно… Вдохните глубоко и легко, выдыхайте несколько медленнее. пусть это будет серый воздух, вместе с которым вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение, можете придать ему свой цвет. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный для вас цвет, например, голубой. Представьте, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность, легкость. Сделайте еще один глубокий вдох… выдохните… откройте глаза.

1. **Рефлексия.**

***Упражнение 5. «Карусель общения»***

***Цель:*** выявить настрой группы, завершение тренинга.

А сейчас нам хотелось бы, чтобы вы ответили на вопросы:

* Было ли полезно данное занятие?
* Какие трудности возникали во время занятия?
* Нужны ли нам такие встречи?

И продолжили фразу: «Хочу всем пожелать…»

Спасибо за работу. А мы, в свою очередь, желаем вам проводить больше времени общаясь с приятными людьми, укреплять отношения с самыми близкими людьми, развивать в себе дружелюбие, открытость, общительность, проявлять больше активности, заниматься работой ценной и осмысленной.