

## Тренинг для педагогов «В Новый год – новый педагог»

**Цель:** Снятие психоэмоционального напряжения, профилактика эмоционального выгорания.

### **Задачи:**

- Совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию;

- Развить навыки самопознания и рефлексии.

**Продолжительность:** 35 минут.

**Оборудование:** музыка, канцелярия и бросовый материал, подарок для каждого педагога.

### **Ход мероприятия**

Дорогие педагоги, приветствую вас на нашем невероятно волшебном тренинге, который называется «В Новый год – новый педагог». Такое название выбрано неслучайно, новый год только начинается и самое время менять себя в лучшую сторону.

В этом я хочу помочь вам, немного отвлечься рабочей суеты и обратиться к себе.

**Приветствие:** Каждый участник поворачивается к соседу справа и говорит ему: «Ты такой же как и Я. Ты и Я... (называет признак общности)». Партнёр отвечает ему аналогичной фразой, но с другим признаком общности.

Часть вторая: начавший игру, а затем и другие участники аналогично будут говорить друг другу фразу, начинающуюся со слов: «Я отличаюсь от тебя тем, что Я..., а Ты...».

Часть третья: аналогично первой части, но участники задают друг другу по очереди вопрос: «Почему я тебе нравлюсь?» Ответы должны быть полными и разными, а не просто: «Потому что ты хороший».

**А сейчас, представьте себе ситуацию: вы находитесь дома одни, и тут одновременно:**

1. Зазвонил телефон!
2. Заплакал ребенок!
3. Прорвало кран, и вода вот-вот потечёт на пол!
4. Полил дождь, а на балконе сохнет ваше белье!
5. И раздаётся звонок в дверь!

Опишите ваши действия последовательно: что вы сделаете в первую очередь, что – во вторую, и так далее.

### **Ключ к тесту**

Этот тест — на приоритеты. Первое в списке — это главная для вас (по крайней мере, на данный момент) сфера жизни.

Ребенок — это семья

Вода — деньги

Телефон — работа

Дверь — друзья, знакомые

Белье — любовь, доверие.

Если кто-то желает поделиться тем, как он расставил приоритеты, мы с удовольствием послушаем. А теперь давайте обсудим, соответствует ли это реальности?

Мы с вами отметили свою сильную сторону и расставили приоритеты - это безусловно большая работа. Но для того, чтобы вступить в Новый год с положительным настроем, нам нужно сделать ещё один важный шаг, как вы думаете, какой?

### **Упражнение «Мусорная корзина»**

Верно, необходимо избавиться от негативных эмоций. Для этого, вы можете взять листочки, а сейчас, напишите пожалуйста, те негативные эмоции, которые беспокоят вас в настоящее время. Я вижу, все закончили, теперь вы можете избавиться от своих беспокойств и волнений, если вы желаете, то можете смять, разорвать этот листочек и опустить в мусорную корзину. Поделитесь своим мнением, что вы испытывали, когда писали негативные эмоции? Что чувствовали, когда разрывали или мяли ваш листочек?

**Упражнение «Рефлексия»** «Скажите, кто летал когда либо самолетом? Помните ли вы, какие правила пользования кислородной маской в случае поломки самолета? Правильно: сначала надеть маску себе, а затем – ребенку. Такая последовательность дана не случайно: если вы не спасете себя, возможно, уже будет некому спасать других. Так и в нашей работе: необходимо заботиться не только о своих подопечных, но и о себе. Сейчас у каждого из вас будет время подумать и ответить на следующие вопросы:

- Что в новом году вам бы хотелось?
- Что в Новом году вы обязательно?
- Что вы пообещаете себе?
- Какие 3 главные цели у вас на грядущий год?

Возьмите карандаши или фломастеры, которые вам нравятся, и письменно ответьте на эти вопросы. Эти открытки никому не нужно будет озвучивать, они останутся у вас.»

### **Обсуждение чувств**