**«ОТКРОЙ В СЕБЕ СЕБЯ!»**

****

Педагог – психолог Татьяна Рафаиловна Зимукова провела с воспитателями тренинг: **"КУХНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ"**

(Профилактика эмоционального выгорания у педагогов)   
  
Данный тренинг даёт возможность нахождению внутренних ресурсов и позитивного мышления, помогающих снизить уровень выгорания, в том числе эмоционального. В процессе тренинга использовались следующие методы и приёмы:   
  
1. Неформальное общение с коллегами на различные темы, не связанным с учебным процессом, что позволит лучше узнать друг друга;   
2. Обмен опытом – формирование навыков взаимной поддержки в трудных ситуациях;   
3. Развитие способности прислушиваться к мнению других;   
4. Обучение здоровой самокритике;   
5. Умение прислушиваться к себе чтобы находить внутренние ресурсы для дальнейшей полноценной жизни и работы.   
  
Основными целями данного тренинга, Татьяна Рафаиловна, считает следующее:   
1. Повышение сплочённости коллектива;   
2. Снятие тревожности и агрессивности;   
3. Приобретение навыков позитивного мышления;   
4. Нахождение внутренних ресурсов, их творческое самораскрытие.   
Представленный тренинг – своего рода комплекс психологических упражнений игрового, ролевого и творческого характера и имеет следующее содержание:   
1. Знакомство с правилами работы в группе (ведущий объясняет каждое правило и спрашивает согласия участников на его применение);   
2. Краткое представление себя группе;   
3. Упражнение “Наши ожидания”;   
4. Упражнение – разогрев “Вездеход”;   
5. Тест самодиагностики по определению уровня стресса учителей “Стирка”;   
6. Стихотворная импровизация;   
7. Рисунок “Образ выгоревшего педагога”;   
8. Релаксация “Заросший сад”;   
9. Обратная связь “Дерево помощи”;   
10. Буклет – рекомендации (теоретический аспект).

