Семинар - практикум для педагогов

«Ресурсы личности»

****

Подготовила:

Е.Е.Антонова, педагог-психолог

# Сценарий практикума для педагогов «Ресурсы личности»

**Цель:** профилактика эмоционального и профессионального выгорания педагогов через поиск личностных ресурсов.

**Задачи:**

* Расширить представления педагогов об эмоциональном выгорании, причинах возникновения, симптомах его проявления и этапами формирования.
* Создать условия для формирования у педагогов мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.
* Включить педагогов в деятельность по овладению приемами и способами профилактики эмоционального выгорания.

**Продолжительность** - 40 минут.

**Количество участников –** до 15 человек.

**Оборудование:** актовый зал, стулья по количеству участников, столы; музыка для релаксации, электронная презентация, магнитная доска, «капли» разного цвета из цветной бумаги, магнитные карточки с перечнем внутренних и внешних ресурсов, листы для выполнения упражнения «Мои внутренние ресурсы», цветные карандаши, ручки, закладки-рекомендации, раздаточные материалы (памятка «Эмоции и чувства (состояния)», таблица для самооценки, сравнительная таблица «Признаки усталости и эмоционального выгорания»).

**Ход практикума**

**Ведущий:** Здравствуйте, уважаемые коллеги! Мы рады вас приветствовать на нашем практикуме на тему «Ресурсы личности» (слайд 1).

Для того, чтобы наш практикум прошел успешно, необходимо принять некоторые правила:

1. Говорить по одному.
2. Уважать мнение друг друга и безоценочно высказываться.
3. Активно участвовать.
4. Соблюдать правило «здесь и сейчас».

*Все правила обсуждаются и принимаются всеми участниками.*

**Ведущий:** В знак того, что мы принимаем правила нашего практикума, поаплодируем.

Решая серьезные задачи человек нуждается в ресурсах. С чем у вас ассоциируется понятие «ресурс»? Какой возникает образ?

*Активный диалог участников «Что такое ресурс и с чем это понятие*

*ассоциируется?».*

**Вывод:** Иными словами, ресурс *-* это источник, запас сил и энергии, помогающий достичь поставленной цели. Это такое состояние, в котором мы получаем доступ к своим внутренним качествам, способностям, возможностям, желаниям и ценностям. Это состояние максимальной эффективности, драйва, включенности. Предлагаю остановиться на образе ресурса как сосуда. У каждого человека свое наполнение этого сосуда. Чем разнообразнее наполнение, т.е. больше ресурсов, тем легче и спокойнее человек справляется со сложными ситуациями на своем жизненном пути.

**Ведущий:** Сегодня мы попробуем определить, найти свои ресурсы личности.

**Педагог-психолог:** Одно из главных условий поиска ресурсов – умение услышать и понять себя, точно определять собственное эмоциональное состояние. Предлагаем выполнить упражнение «Я сегодня вот такая/такой…».

**Упражнение «Я сегодня вот такая/такой…».**

**Цель:** Эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.

**Инструкция:** Встаньте в круг. Прислушайтесь к себе, к своему состоянию. Сейчас каждый по очереди после слов: «Сегодня я такая (такой)...» определит свое состояние одним словом (веселый, грустный, жизнерадостный, усталый…) и покажет мимикой или жестом, а остальные участники ответят ему: «Здравствуй, … (называют имя)! Сегодня ты такая (такой) …!» - и повторяют действия участника и называют его состояние.

**Рефлексия:**

* Легко ли было определить и изобразить свое настроение, состояние?
* Что чувствовали, когда другие в точности повторяли ваши движения?

**Вывод:** Вся наша жизнь связаны с эмоциями. По теории американского психолога Роберта Плутчика эмоции служат механизмами адаптации к внешним условиям. Поэтому нет плохих или хороших эмоций. У каждой эмоции своя роль. Они все нужны для жизни. Опасна эмоция становится тогда, когда не соизмерима с ситуацией и выходит из-под контроля. Поэтому важно осознавать эмоции, чтобы влиять на них, чтобы они не стали разрушительными. И чем лучше мы в них разбираемся, тем проще налаживать коммуникацию с окружающими и достигать цели, разрешать конфликтные ситуации, сохранять здоровье. Мы предлагаем Вам памятку «Эмоции и состояния», которая поможет более точно определять эмоцию или чувство (состояние) (приложение 1). Когда человек длительное время не слышит и не слушает себя, возникает растянутое по времени переживание, из которого сложно выбраться, это не плохое настроение на один день, это не лень и усталость. Возможно, это эмоциональное выгорание.

*Мини-лекция «Эмоциональное выгорание».*

**Педагог-психолог:** Эмоциональное выгорание согласно МКБ 11 признано заболеванием. Оно связано с состоянием психического и физического истощения, может способствовать личностным изменениям в области коммуникации с людьми, вплоть до формирования глубоких когнитивных искажений — ошибок в мышлении.

Эмоциональное выгорание формируется постепенно. Разные ученые выделяют разные этапы, фазы. Автор популярной книги «Управление стрессом» Джеррольд Гринберг, разделил стадии формирования эмоционального выгорания таким образом:

Медовый месяц: в этот период работник с удовольствием исполняет обязанности, но после того как их становится больше, его энтузиазм сходит на нет.

Недостаток топлива: возникают бессонница и потеря аппетита, сотрудник ощущает постоянное утомление и отстраненность, ищет причины, чтобы отлынивать от обязательств: частые «перекуры», опаздывания, ранние уходы домой.

Хронические симптомы: развивается агрессия, раздражительность даже по мелочам, неопрятность, неряшливость во внешнем виде и регулярные жалобы на дефицит времени.

Кризис: обостряются хронические патологии, появляется полная или частичная потеря работоспособности.

Пробивание стены: наиболее опасная стадия, высокий риск развития тяжелых болезней, возможная инвалидизация, мысли о суициде.

Для каждой из этих стадий характерны определенные симптомы, которые проявляются в разной степени. Эмоциональное выгорание – это сложный психофизиологический феноменом, который выражается как физическое, умственное и эмоциональное истощение, которое отражается на поведении человека. И важно не пропустить первые сигналы усталости, чтобы не осложнять состояние. Более подробный

перечень симптомов (приложение 1) и сравнительная таблица усталости и эмоционального выгорания у вас на столах (приложение 2). Позже Вы можете самостоятельно провести самодиагностику и оценить свое состояние: определить есть ли у вас тот или иной симптом, и в какой мере он проявляется.

Почему возникает эмоциональное выгорание? Причины разные.

Противостоять и преодолеть эмоциональное выгорание помогают специфические личностные ресурсы - ключевые свойства личности, являющиеся основными параметрами психологического благополучия, качества жизни, успешного совладания со стрессами и эффективной деятельности:

1. **Жизнестойкость** – способность совладания со стрессами и преодоления трудных жизненных ситуаций.
2. **Резилиентность** – способность восстанавливаться после стрессовых ситуаций, умение правильно распределять ресурсы.
3. **Чувство связности** - способность осознанно и эмоционально воспринимать происходящее как контролируемое.
4. **Оптимизм -** позитивная личностная черта, связанная с успехом, радостью, благополучием и удовлетворённостью.
5. **Самооценка** - отношение человека к самому себе (позитивное или негативное).
6. **Самоэффективность –** осознанная оценка собственной способности к эффективной деятельности и совладанию с трудными ситуациями.
7. **Толерантность к неопределённости -** нейтральное или позитивное отношение к незнакомым, сложным, изменчивым, неоднозначным ситуациям.
8. **Самоконтроль -** способность контролировать своё поведение.

**Вывод:** Эмоциональное выгорание – длительный процесс. Имеет свои стадии формирования. Важно прислушаться к проявлению первых симптомов эмоционального выгорания для того, чтобы не перейти в другую, более тяжелую фазу. Устойчивость к эмоциональному выгоранию зависит от ключевых свойств личности, которые также выступают личностными ресурсами. Если кажется, что «все плохо» - это значит, что Вы потеряли доступ к своим ресурсам, но не сами ресурсы. Ресурсы есть всегда. Надо просто заняться их поисками.

**Ведущий**: Американская писательница Луиза Хей сказала: «Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни». Такой силой являются ресурсы.

**Педагог-психолог:** У нас есть разные категории ресурсов, которые условно можно разбить на группы, в том числе внешние – это то, что нас окружает и то, чем мы можем распоряжаться; и внутренние – это то, что присуще нам. У вас на столах карточки с

«ресурсами». Разделите предлагаемые ресурсы на группы: внутренние и внешние.

*Групповая работа по распределению внутренних и внешних ресурсов: участники после обсуждения в группах выкладывают на магнитной доске карточки.*

*Примерный перечень:*

**внутренние ресурсы** - способности, умения, знания, ценности, убеждения, состояния, характер, внешность, воспоминания, мотивы;

**внешние ресурсы** - работа, семья, друзья, обучение, творчество, увлечения, здоровье, деньги, информация, музыка, произведения искусства, жилье (квартира, дом).

**Вывод:** Ресурсы человека бывают внутренние и внешние. К внутренним ресурсам относятся личностные, физиологические особенности человека. Внешние и внутренние ресурсы напрямую связаны. Так, без наличия внутренних невозможно расширять и укреплять внешние, а из внешних человек получает возможность сформировать внутренние ресурсы.

*Практика «Мои внутренние ресурсы».*

**Педагог-психолог:** Внутренние личностные ресурсы отвечают за психологическое благополучие. Кроме того, они помогают построить сильную базу для достижения успеха. Предлагаем выполнить упражнение и ответить на вопрос: «Какими внутренними ресурсами обладаю я?».

**Упражнение «Мои внутренние ресурсы».**

**Цель:** создание позитивного образа «Я», активизация внутренних ресурсов: положительного самовосприятия, самораскрытия.

**Инструкция:** Для каждого из вас приготовлен лист бумаги (приложение 3). Возьмите цветной карандаш любого цвета и в центре круга нарисуйте сосуд «Мои ресурсы». Предлагаем каждому «наполнить» свой сосуд – записать на нем то, что придает вам силы. Для этого подумать, вспомнить и продолжить предложения, обозначенные на других «ёмкостях» на рисунке.

Предложения:

1. Мое самое яркое радостное воспоминание …
2. Больше всего сил мне придает чувство (эмоция, состояние) …
3. Я горжусь своей чертой характера …
4. Самая большая ценность в моей жизни …
5. Лучше всего я умею …
6. Мне придает уверенность …
7. Моя главная цель в жизни …
8. Я убежден, что …

**Рефлексия**:

* + Какие вопросы вызвали затруднения? Почему?
  + Какие новые ресурсы удалось обнаружить у себя?

**Вывод:** Человек не может полноценно жить с истощенными внутренними ресурсами. Чтобы их наполнить и начать жить счастливо и гармонично, необходимо научиться раскрывать свой внутренний потенциал, постоянно пополнять свои силы, искать новые источники. В качестве внутренних источников могут быть ценности, воспоминания, цели, убеждения, умения, черты характера, положительные эмоции, мотивы.

**Ведущий:** Предлагаем Вам перейти к следующему упражнению нашего практикума.

**Упражнение «Мне придает силы…». Цель:** осознание личностного ресурса.

**Ведущий:** Предлагаю всем встать в круг в центр зала. Я буду произносить фразы, начиная со слов: «Мне придает силы…». Кто согласен со мной выходит в центр круга. Остальные аплодируют.

Перечень фраз:

Мне придает (ют) силы…

* моя семья;
* надежные друзья;
* деньги;
* путешествия;
* крепкий сон;
* книги;
* шоппинг;
* физические упражнения, занятия спортом;
* любимая музыка;
* творчество (рисование лепка и т.д.);
* рукоделие (шитье, вышивание, вязание);
* вкусная еда;
* рыбалка/охота/туризм.

**Рефлексия**:

* + Какие чувства, ощущения вызвало это упражнение?

**Вывод:** Внешние ресурсы поддерживают внутренние. Важно концентрировать внимание на том, что есть, а не на том чего не хватает.

**Педагог-психолог:** Где-то в глубине нашего существа скрыты источники бесконечной любви, радости, покоя и мудрости. Они несомненно есть у каждого человека. Предлагаю здесь и сейчас окунуться в себя.

**Упражнение «Визуализация «Место покоя».**

**Цель:** формирование чувства внутренней уверенности, устойчивости и доверия к

себе.

**Инструкция**: Сядьте удобно, закройте глаза. Пусть каждый сосредоточит свое

внимание только на том, что слышит, сконцентрируется на себе, своих ощущениях, создавайте внутренние образы. Почувствуйте, как воздух входит через ноздри и выходит через губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе (1 минута). А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая спокойна и счастлива (пауза). Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полнейшем мире, в силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде образа: языка пламени, драгоценного камня, спокойного озера и т.д. Преисполненная глубоким умиротворением и радостью, спокойствием, эта драгоценная частица находится в полной безопасности. Она там – глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами (пауза 20 сек.). Запомните это ощущение. Что бы ни происходило, внутри вас живет спокойствие. Вы можете черпать в нем силы, помня, что эти силы мы даем себе сами. Запомните свой образ. К нему можно обращаться тогда, когда нужно. Откройте глаза.

**Рефлексия:**

* + Какой образ представили?
  + Какие чувства вы испытали?

**Вывод:** Самые главные ресурсы внутри нас.

**Ведущий:** Наш практикум близится к завершению. В самом начале мы представили ресурс как сосуд. Мы хотим внести свою лепту в его заполнение. Предлагаем Вам выбрать любую «каплю», которая вам больше всего нравится. Очень важно, чтобы вы сделали свой выбор, основываясь на интуиции. Прислушайтесь к совету «капли» (приложение 4), возьмите на вооружение рекомендации-закладки (приложение 5), и вы сможете свою жизнь вывести на новый уровень.

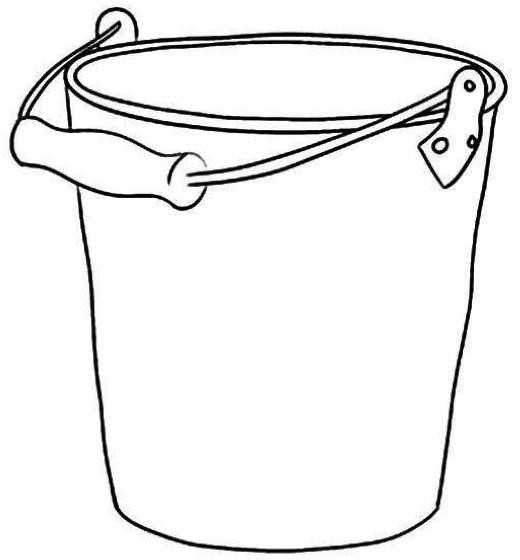
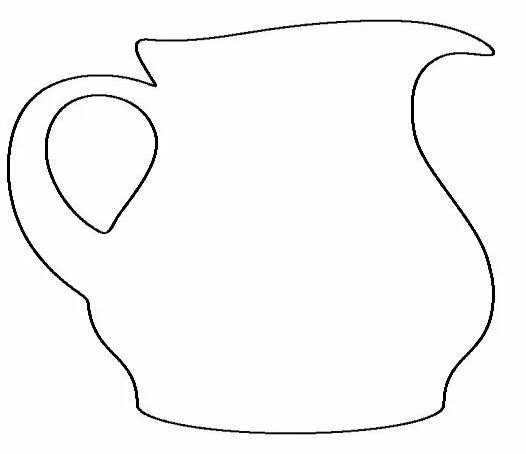
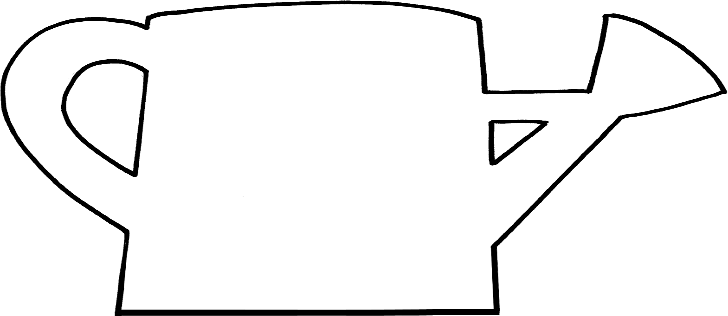
**Ведущий:** Давайте подведём итоги нашей встречи. Поделитесь, что важного и полезного Вы унесете с собой с практикума?

*Обсуждение по кругу.*

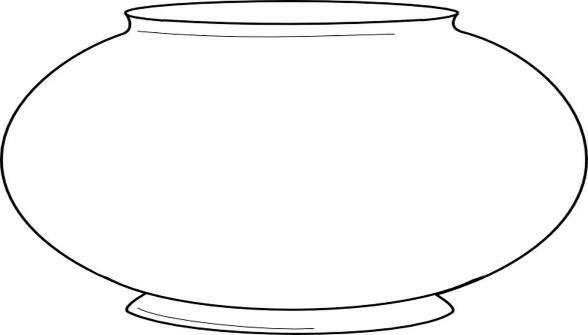
**Ведущий:** Всем спасибо за активное участие! До новых встреч!

# 

МОИ РЕСУРСЫ



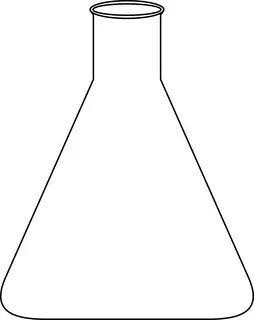
МОИ РЕСУРСЫ



Я горжусь своей чертой характера –

…

Приложение 1.



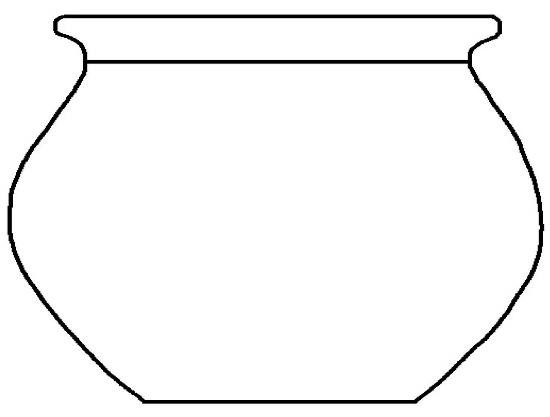
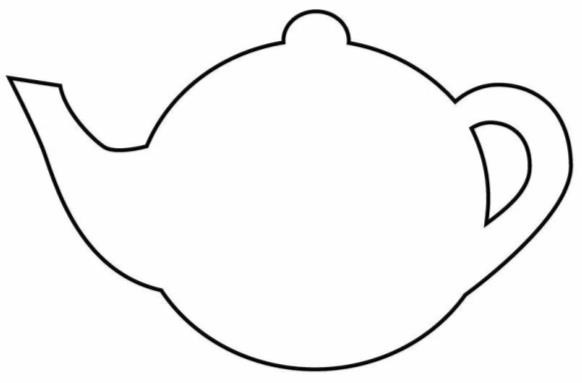
Самая большая ценность в моей жизни …

Мое самое яркое радостное воспоминание

…

Больше всего сил мне придает чувство (эмоция, состояние)

…

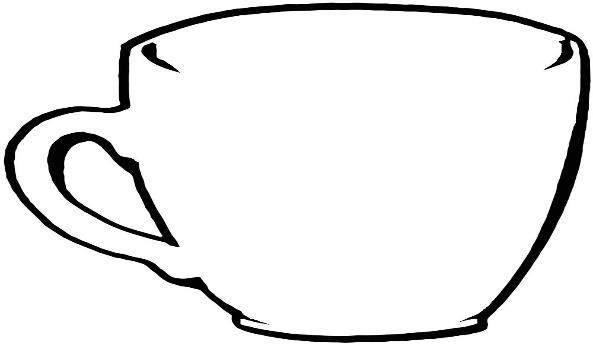


Лучше всего

я умею …

Мне придает уверенность …

Я убежден, что …



Моя главная цель в жизни

…

Приложение 2.

**Расшифровка выбора.**

1. Изумрудная капля — для того, чтобы вам обрести комфорт и гармонию необходимо отправиться в путешествие. Хотя бы в соседний город или на дачу.
2. Красная капля — вам сейчас просто необходимы яркие и сочные впечатления, эмоции. Совершите шаг, который поможет вам измениться.
3. Зелёная капля — для полного счастья вам сейчас очень сильно не хватает независимости. Именно к этому вам стоит стремиться.
4. Бежевая капля — у вас настоящий дефицит спокойствия. Вам стоит посвятить себе время и хорошенько отдохнуть.
5. Жёлтая капля — вам сейчас сильно не хватает позитива. Сделайте всё, что поможет вам получить максимально положительные эмоции.
6. Чёрная капля — сейчас вам стоит взять паузу от всех дел и абстрагироваться. Проанализируйте всё, что сейчас с вами происходит. Это вам поможет!
7. Коричневая капля — для того, чтобы стать счастливым человеком вам просто необходимо открыть собственное дело или найти подходящее хобби.
8. Фиолетовая капля — вам стоит добавить в свою жизнь немного духовности. Займитесь медитацией, йогой, начните читать книги. Вы обретёте гармонию!
9. Розовая капля — романтика! Вот чего вам так сильно не хватает в вашей жизни. Стоит привнести именно это ощущение в вашу жизнь.
10. Голубая капля — сейчас вам не хватает стабильности. Постарайтесь встать твёрдо на ноги и тогда вы обретёте своё счастье и спокойствие.
11. Синяя капля — вам катастрофически не хватает общения с другими людьми. Примите должные меры и тогда вы почувствуете прилив сил!
12. Оранжевая капля — добавьте немного азарта и экстрима в свою жизнь. Это поможет вам почувствовать себя живым и счастливым.