

Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания»

Цель: повышение эффективности работы через профилактику эмоционального выгорания.

Задачи:

- познакомить с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики;
- снизить уровень эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья;

Приветствие ведущего. «Я рада, что мы встретились, сегодня мы постараемся немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и самое главное, что-то сделать с целью профилактики эмоционального выгорания.»

Выносятся правила на обсуждение:

- доверительное общение
- общение по принципу «здесь и теперь»
- искренность в общении
- конфиденциальность
- недопустимость непосредственных оценок человека;
- правило «Стоп».

Упражнение «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий ведущего

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

5 минут

Упражнение «Знакомство».

Все становятся в круг. Каждый называет свое имя и одно положительное или отрицательное качества своего характера, которые начинаются с той же буквы, что и имя (например, Татьяна - терпеливая).

5 минут

Вступительное слово: «Проблема эмоционального выгорания»

В последние годы проблема сохранения психического здоровья стала особенно актуальной.

Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны окружения. Растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление.

Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх перед контролем.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению, известному как «синдром эмоционального выгорания».

«Эмоционально выгоревшие» люди отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой.

Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию.

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Практическая часть

Существует китайская поговорка:

«Расскажи мне – и я забуду

Покажи мне – и я запомню

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

Человек усваивает:

10% того, что слышит

50 % того, что видит,

70 % того, что сам переживает,

90 % того, что сам делает.

«Что заказываешь, то и получаешь»

Женщина едет раздраженная в троллейбусе и думает: «Пассажиры – хамы и грубияны. Муж – пьяная скотина. Дети – двоечники и хулиганы. А я – такая бедная и несчастная...»

За спиной у неё стоит ангел-хранитель с блокнотиком и все записывает по пунктикам: «1. Пассажиры – хамы и грубияны. 2. Муж – пьяная скотина... » и так далее.

Потом перечитал и задумался:

– И зачем ей это нужно? Но если заказывает, будем исполнять...

Упражнение «Шарик» (работа с гневом)

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик -это ваше тело, а воздух внутри шарика -это ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук?

(Он улетит.)

Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.)

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями»

(Участники выполняют задание.)

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе.

5 минут

А теперь давайте попробуем, научиться управлять гневом, и для этого выполним одно из многих упражнений.

Упражнение «Дыхание»

Цель: расслабление организма.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре — на задержку дыхания, четыре — на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

3 минуты

Варианты поиска других ресурсов.

Упражнение “Ведро мусора”

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для “мусора”.

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами — у каждого из нас накапливаются не всегда нужные деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на...”, “я сержусь на ...”, и тому подобное”. После этого участники рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются..

Обсуждение

10-15 минут

Упражнение “Самоощущение” (работают только ощущения!)

Показать где находится мое «Я».

Занять место в помещении, где моему «Я» комфортно.

Подойти к тому, с кем моему «Я» комфортно. Если есть ответная реакция, то протянуть руку.

Что бы вы сейчас хотели бы вместе сделать (движение).

Резюме: Работа с ощущениями, пониманием себя.

В любой момент можно остановиться, ощутить себя как личность, рядом всегда можно найти единомышленника, близкого по духу человека.

Обсуждение

15 минут

5. Упражнение "Удовольствие"

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие.

Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия.

Затем объяснить, что это и есть ресурс, который можно использовать как "скорую помощь" для восстановления сил. Обсуждение.

10 минут

Рекомендации.

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

Тренировка по Джекобсону.

Упражнение «Сосулька». Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно-сильно сжимаете сосульку), на выдохе – разжать (ощущение легкого тепла)

Упражнение « Тяни». Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустить руки – на выдохе.

Упражнение «Бабочка». Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылья), на выдохе лопатки – развести (бабочка расправила крылышки).

Упражнение «Черепаша». Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

Упражнение «Пяточки». Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе – опустить.

Упражнение «Носочки». Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе – расслабить ноги и опустить.

Упражнение «Бяка-Бука». Наморщить лоб, нос, свести глаза в «кучу» на выдохе, на выдохе вернуться в обратное положение.

Упражнение « Буратино». На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино) , на выдохе - губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У-тю – тю –тю -тю».

15 минут

А теперь хочу вам предложить **Релаксацию «Погружение в детство»**

Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Ваши руки лежат совершенно спокойно. Ваши ступни расслаблены. Ваши руки и ноги становятся совершенно спокойными. Напряжение уменьшается. Все ваше тело отдыхает... Вы можете, услышать посторонние звуки, но они не должны тревожить вас. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку, а в ладошке у него конфета – ваша любимая, вы ее разворачиваете и делите пополам. Вместе, держась за руки, вы идете дальше и вместе смеетесь... А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза. Все вы сейчас испытали разные чувства: радости, приятного волнения, легкой грусти и ...

Чтобы завершить релаксацию, поднимите, пожалуйста руки, вдохните полной грудью

7 минут

Игра «Ларец желаний» 3 минуты

Цель: снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения. Участникам предлагается достать из ларца листы, на которых написано, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты:

✓ **В ближайшее время тебе особенно повезет!**

- ✓ Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!
- ✓ Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!
- ✓ Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!
- ✓ Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!
- ✓ Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!
- ✓ Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе!
- ✓ Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- ✓ Не веришь в сказку? А зря...что-то чудесное и волшебное готовит тебе зима!
- ✓ Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и добрых коллег!
- ✓ Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!
- ✓ Не бойся своих желаний, их исполнение дает новые жизненные ресурсы!
- ✓ А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!
- ✓ Загляни внутрь себя, там есть все то, что тебе так импонирует в других людях!
- ✓ Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся... дорожи этим!
- ✓ Внутри каждого человека есть хотя бы одно малюсенькое позитивное качество...рассмотри его!

Рефлексия.

Анкета обратной связи.

Пожалуйста, оцените по 5 –бальной системе:

Актуальность предложенного материала	1	2	3	4	5
Доступность материала для понимания	1	2	3	4	5
Свою заинтересованность в данной теме	1	2	3	4	5
Свою активность в данной встрече	1	2	3	4	5

Привлекательность формы проведения.	1	2	3	4	5
-------------------------------------	---	---	---	---	---

Ваши замечания по поводу организации _____

Анкета обратной связи.

Пожалуйста, оцените по 5 –бальной системе:

Актуальность предложенного материала	1	2	3	4	5
Доступность материала для понимания	1	2	3	4	5
Свою заинтересованность в данной теме	1	2	3	4	5
Свою активность в данной встрече	1	2	3	4	5
Привлекательность формы проведения.	1	2	3	4	5

Ваши замечания по поводу организации _____

Анкета обратной связи.

Пожалуйста, оцените по 5 –бальной системе:

Актуальность предложенного материала	1	2	3	4	5
Доступность материала для понимания	1	2	3	4	5
Свою заинтересованность в данной теме	1	2	3	4	5
Свою активность в данной встрече	1	2	3	4	5
Привлекательность формы проведения.	1	2	3	4	5

Ваши замечания по поводу организации _____

Анкета обратной связи.

Пожалуйста, оцените по 5 –бальной системе:

Актуальность предложенного материала	1	2	3	4	5
Доступность материала для понимания	1	2	3	4	5
Свою заинтересованность в данной теме	1	2	3	4	5
Свою активность в данной встрече	1	2	3	4	5
Привлекательность формы проведения.	1	2	3	4	5

Ваши замечания по поводу организации _____