**Профілактика професійного вигоряння. Психологічний тренінг для учителів**

Мета: сформувати в учасників навички групової взаємодії, ефективного спілкування; стимулювати пізнання себе, самоаналіз особистісних особливостей.

**ПЕРЕБІГ ЗАХОДУ**

Звучить мелодійна, легка, заспокійлива музика.

* Привітання
* Вправа «Що мені в собі найбільше подобається…»

— Праця вчителя важка й відповідальна. Ми завжди маємо бути у формі. Щодня на нас дивляться тисячі очей. Але насамперед ми повинні пам’ятати, що ми люди. Кожний з нас це особистість зі своїми перевагами та недоліками.

* **Вправа «Я — людина»**

Один із учасників тренінгу сідає в середині кола і каже «Я — людина …». Решта по черзі доповнює речення якостями, характеристиками цієї людини. Характеристики мають бути лише позитивними.

— Що ви відчуваєте, коли вам говорять, яка ви людина?

— Чи погоджуєтесь ви з цими якостями?

— Що б ви доповнили самі?

* **Вправа «Хочу. Мушу»**

Напишіть 10 або більше речень, які починалися б зі слів «Я хочу…»

Напишіть речення, які починалися б зі слів «Я мушу / Я повинен…».

— Що легше було писати?

— Як ви підходите до завдання, яке не хочете робити? Як ви розв’язуєте цю ситуацію?

— Важливо навчитись своє «Я повинен» перетворювати у «Я хочу». Для досягнення цього потрібно свідомо зосередитися на позитивних сторонах того, що необхідно зробити чи виконати.

Зараз я вам нагадаю історію про двох людей, яким дали по склянці води. Один сказав: «Вона наполовину повна, і я вдячний за це». А другий розсердився: «Вона наполовину порожня, і я почуваюся обдуреним».

Різниця між цими людьми полягає не в тому, що вони мають, а в тому, чим вони володіють. Люди, які вміють бути вдячними, цінують те, що мають, більш щасливі, ніж ті, хто почувається обдуреним і чиї «склянки» завжди наполовину порожні.

— А тепер подивіться у той список «Я мушу…» і подумайте, що потрібно зробити, щоб воно перетворилося у «Я хочу…» і щоб вам справді захотілося те виконати.

Ми почуваємося щасливими коли у нас добрі стосунки, взаємини з іншими людьми. У нашому випадку це стосунки в нашому колективі.

* **Вправа «Рівень щастя»**

Назвати у відсотках рівень свого щастя, мотивуючи, чому ми не відчуваємо щастя на всі 100%.

Людей можна поділити умовно на 2 групи: тих, хто причину всіх негараздів бачить у зовнішньому середовищі, в інших людях, обставинах, у долі, і тих, які шукають причини всіх подій у собі.

Але більше завжди шансів у тієї групи людей, які шукають причину в собі, які вірять, що багато чого в житті залежить від них самих. Корисно прийняти гіпотезу про те, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини. Тому, якщо ми будемо впевнені у собі, вірити у своє «Я» і намагатися змінитися у кращу сторону, це неодмінно станеться. І, навпаки, думки можуть притягувати і те, що небажане, отже, якщо ви будете думати про погане, це неодмінно станеться. Мисліть позитивно!

— Що нам допомагає розуміти одне одного? (Відвертість у спілкуванні, взаємоповага одне до одного)

У спілкуванні важливо ставити відкриті запитання, тоді співрозмовникові легше відповідати.

* **Вправа «У великому колі»**

Учасники кидають м’яч будь-кому і ставлять запитання. Інший учасник, якому кинули м’яч, має відповісти на запитання і кинути м’яч іншому, ставлячи запитання. Гра триває.

* **Вправа «Ти мені дуже потрібний»**

Кожен з учасників вибирає двох колег, яким говорить: «Ти мені дуже потрібний», мотивуючи цей вислів, чому саме. Вимовляють ці слова щиро, дивлячись одне одному у вічі.

Обмін думками учасників тренінгу.

* **Вправа «Фантазії»**

- Якби ви могли на тиждень помінятися місцями з кимось, з ким і чому ви б це зробили?

- Якби Фея пообіцяла виконати 3 бажання, що б ви побажали?

- Якби ви могли читати найпотаємніші думки, яку б людину ви обрали?

Обмін думками учасників тренінгу.

* Слово психолога

— Всі ми живемо не в казці, а в реальному житті, але в кожного з нас є мрії. Ми маємо усвідомити, що наше життя утворено з минулого, теперішнього і майбутнього.

**ПРИТЧА «ТРИ МУДРЕЦІ»**

Троє мудреців посперечалися про те, що важливіше для людини — її минуле, сьогодення або майбутнє. Один з них сказав:

— Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я вмію те, чого я навчився в минулому. Я вірю в себе, зважаючи на те, що мені добре вдавалися ті справи, за які я раніше брався. Мені подобаються люди, з якими мені раніше було добре, або схожі на них. Я дивлюся на вас зараз, бачу ваші посмішки і чекаю ваших заперечень, тому що ми вже не раз сперечалися, і я вже знаю, що ви не звикли погоджуватися з чим-небудь без заперечень.

— А з цим неможливо погодитися, — сказав інший. — Якби ти мав рацію, людина була б приреченою, як павук, сидіти день у день у павутині своїх звичок. Людину робить його майбутнє. Не важливо, що я знаю і вмію зараз, — я буду вчитися того, що потрібно мені в майбутньому. Моє уявлення про те, яким я хочу стати через два роки, набагато реальніше, ніж мої спогади про те, яким я був два роки тому, тому що мої дії залежать зараз не від того, яким я був, а від того, яким я збираюся стати. Мені подобаються люди, не схожі на тих, кого я знав раніше. А розмова з вами цікава мені тому, що я смакую тут захопливу боротьбу і несподівані повороти думки.

— Ви зовсім випустили з уваги, — втрутився третій, — що минуле і майбутнє існують тільки в наших думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає. І незалежно від того, згадуєте ви про минуле або мрієте про майбутнє, дієте ви тільки в сьогоденні. Тільки в сьогоденні можна щось змінювати у своєму житті; ані минуле, ані майбутнє нам не підвладне. Тільки в сьогоденні можна бути щасливим: спогади про минуле щастя — сумні, очікування майбутнього щастя — тривожне! А коли я починаю суперечку, я повинен враховувати те співвідношення сил і той візерунок аргументів, які склалися в конкретний момент.

І мудреці довго ще сперечалися, насолоджуючись неспішною бесідою. І невідомо, хто з них переміг у суперечці.