

Тренинг «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности»

Цель:

-снятие напряжения, получение психологической поддержки;
-создать благоприятные условия для работы тренинговой группы, ознакомить участников с основными принципами тренинга.

Материалы: краски, кисточки, карандаши, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры, пластилин, карты: «ОН», «персона», «сила времени»

Оборудование: интерактивная доска, наушник, стол для пескографии, коврик, доска деревянная, коробка «Радуга настроений»

Мебель: 1 кресло, 6 ученических стола, 7 стульев, стулья по кругу.

Упражнение «Знакомство » (7 мин)

1. Выступление

Здравствуйте, я сегодня очень рада вас всех видеть вместе. Сегодня наша встреча посвящена одной из важнейших тем: выход из эмоционального выгорания через арт-терапии.

2 Правила работы в группе.

Цель:

- активно участвуя в работе тренинга, помочь другому обрести эмоциональный подъем.
-акцентирование участников на соблюдении правил работы в группе и регламентации работы.

Психолог. Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил.

Я зачитываю их, которые подходят нам для эффективного взаимодействия:

- говорить четко и конкретно.
- не перебивать друг друга.
- быть активным, принимать участие во всех видах деятельности.
- Правила хорошего настроения.

Возможно, кто-то хочет внести коррективы?

Цель тренинга:

-знакомство с понятием профессиональное «выгорание»,его характеристиками особенности проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.

-анализ собственных источников негативных переживаний, выявление ресурсов.

-снятие напряжения, получение психологической поддержки.

Есть такой термин в психологии труда – “синдром профессионального выгорания” или “синдром эмоционального выгорания”, который не все правильно понимают.Вообще, этот синдром может у любого человека с большим опытом работы,чья деятельность так или иначе связана с людьми.

Выгорание характеризуется чувством безразличия к работе, которая раньше была интересна,понижением мотивации ухудшением отношения к коллегам и вообще ко всему окружающему. При этом у человека снижается уверенность в себе, появляются мысли о том,что он некомпетентен в своей деятельности, у него отсутствуют нужные знания и навыки.

На физическом уровне все эти проявления приводят к истощению ресурсов организма, в том числе эмоциональных и энергетических. Истощение затем появляется в виде постоянной

усталости, раздражительности, повышенной утомляемости, бессоннице или других нарушениях сна, головных болях, снижении слуха и зрения. Часто бывает, что человек не понимает, откуда берутся эти симптомы и не связывает их с работой. Чтобы сохранить эмоциональное и физическое здоровье, нужно уметь управлять эмоциями и контролировать их в стрессовых ситуациях. Именно навыками управления собственными эмоциями позволит овладеть тренинг профилактики эмоционального выгорания.

Причины и стадии эмоционального выгорания Человек, постоянно работающий с людьми, в любом случае подвержен на работе длительному стрессу. Это связано с отсутствием умения правильно решать конфликтные ситуации, возникающие в ходе выполнения своей деятельности. Частое избегание конфликтов приводит к тому, что у человека отрицательные эмоции не находят выхода и начинают разрушать его изнутри.

1. Первая стадия выгорания в зависимости от сложности деятельности может наступать спустя 3 или 5 лет после начала работы. Этот этап характеризуется тем, что человек иногда забывает какие-то мелочи, связанные с работой; совершил ли нужный звонок, подписал ли документ и т.д. Может просто перестать приходить вовремя на служебное место

2. На втором этапе значительно снижается интерес к выполняемой работе. Возникает он у сотрудников, отработавших на определенной должности 5-15 лет. Человек не желает общаться ни с коллегами, ни с домашними. В конце рабочей недели появляется апатия, возникают проблемы со здоровьем; упадок сил, недостаток энергии, так называемый «мертвый» сон, головные боли после рабочего дня.

3. После 20 лет работы может возникать самая запущенная третья стадия выгорания. Теряется интерес к работе и жизни в целом. Человек безразличен к окружающему, он теряет жизненные силы и остроту мышления. Такой человек как можно больше времени стремится проводить к уединению.

Что делать?

Первым делом человек должен осознать, что его коснулась проблема эмоционального выгорания. Для этого нужно подумать о том, все ли сферы жизни находятся в гармонии друг с другом. Если что-то человека не устраивает, важно понять причину этого явления. Когда приходит осознание наличия проблемы, появляется шанс эту проблему решить.

Некоторые люди начинают поиски смысла жизни, духовно растут, увольняясь с работы и покидая «насаженные» места. Но не все могут совершить такой кардинальный поступок. Выходом из ситуации будет обращение к психологу, где можно научиться способом расслабления и саморегуляции.

Профилактика эмоционального выгорания.

Чтобы не доводить дело до последних стадий выгорания, важно задуматься над профилактикой этого процесса. В этом помогут тренинги по профилактике эмоционального выгорания.

Тренинг по профилактике эмоционального выгорания обычно содержит следующие блоки: понятие о профессиональном выгорании, понятие о ресурсах личности, техники и приемы самоуправления.

На тренинге разбирают в присутствии других людей различные ситуации, причем важным будет взгляд на ситуации с разных сторон:

эпизоды из прошлого, когда в ходе деятельности человек столкнулся с ситуацией, разобраться в которой он не может до сих пор, она приносит ему негативные воспоминания и мешает в настоящем, текущие рабочие моменты, вызывающие напряжение, будущие ситуации, появление которых может волновать человека.

Т.о. участники тренинга получают: возможность обсудить свои личные «трудные случаи», возможные варианты решения этих ситуаций, навыки работы в случае дезадаптации, опыт других участников.

В ходе тренинга по профилактике выгорания человек не только обучается поведенческим стратегиям, необходимым в трудных ситуациях, но и оценивает свои способы взаимодействия со значимым окружением, пробует новые стили общения, что сказывается на развитии личных и профессиональных качеств.

Тренинг состоит из трех частей.

Первая (вводная) направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга,
вторая (основная) направлена на знакомство и освоение навыков эмоциональной саморегуляции, карта “ОН”, медитация “Стихия”; Арт-терапия.
третья (заключительная) – на формирование навыков позитивного самовосприятия и рефлексии.

I часть

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

Упр-я на знакомство Упр. “Эхо”

Каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением своего тела, а группа, как эхо, повторяет это все за ним.

Упражнение “Карусель общения”

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

«Я люблю...»

«Меня радует...»

«Мне грустно когда...»

«Я сержусь ,когда...»

«Я горжусь собой,когда...»

Упражнения на сплочение группы, формирование доверия.

Упражнение «Единый ритм».

Участники группы один за другим, а потом все вместе в едином темпе исполняют определенный ритм, заданный ведущим.

Упражнение «Кто родился в мае...»

Группа рассаживает по кругу. Учителям объясняется, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место.

II часть

Упражнение «Чувство»

Цель: осознание и принятие своих чувств;

Работа с негативными чувствами;

освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

1. Упражнение на осознание и принятие своих чувств

Использование карт “ОН”. Работа Картами “ОН”

Карты – это психологическое зеркало, отражающее состояние и наши проблемы, с которыми работает психолог, это всегда приглашение к рассказу – о вымышленных событиях или реальных, не важно. Важно, что это рассказ о Человеке. Надо только научиться этот рассказ слышать

Карты – универсальный рабочий инструмент, так и у обычных людей, которым карты помогают лучше понять себя, узнать что-то новое и интересное. Проективные карты, также называемые метафорическими, ассоциативными и психотерапевтическими, появились как самостоятельный жанр в 1975 году.

Метафора - это переносное употребление слова, образование такого значения. Ассоциативные – устанавливаемые по ассоциации (связи между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отражёнными в сознании и закреплёнными в

памяти). Проективные – свойственные проекции (изображению пространственных фигур на плоскости), характерные для неё.

Если на карте есть слова, они могут ассоциироваться с темой несколькими способами: либо напрямую (например, когда при изучении темы развода выпадает слово «конфликт», связь видится прямой и буквальной), либо косвенно (например, когда при изучении той же темы выпадает карта со словом «достаток», встречаются интерпретации как по типу «причина развода – отсутствие достатка в семье», так и по типу «с меня достаточно»), либо по антониму (например, выпадает карта «общность», «общение», «близость» - это как раз то, чего не хватает партнёрам в распадающемся браке, это неудовлетворённые потребности, и недостаток этого в браке может как раз указывать на причины, приведшие к ситуации развода).

Традиционная схема психологического консультирования при помощи проективных карт:

1 этап. «Привет!» Знакомство с клиентом при помощи карты. Разложив карты изображением вверх, психолог берёт карту, при помощи которой он считает целесообразным представиться клиенту, подчеркнув те или иные свои черты. Научив таким образом клиента формулировать проекции, психолог предлагает клиенту также представиться при помощи карты.

2 этап. «В чём проблема?» Клиент в открытую выбирает 1-3 карты, которые описывали бы проблемную ситуацию, как он её видит, и комментирует свой выбор.

3 этап. «Чего вы хотите добиться?» Просим выбрать 1-3 карты, чтобы показать желаемый исход проблемной ситуации, а затем выложить «мостик» из нескольких карт от группы карт, изображающих проблему, к картам, изображающих желаемый исход.

4 этап. «Что ещё можно сделать по этому поводу?» Просим клиента вслепую вытянуть 3-5 карт, которые символизируют дополнительные возможности на пути решения его проблемы.

5 этап. «Будете ли вы делать это?» Просим вслепую вытащить две карты. Они будут символизировать сложности или сомнения, которые могут возникнуть у клиента на пути решения его проблемы. После осмысления этих карт просим вытащить ещё две карты – они покажут ресурсы, которые помогут справиться с препятствиями. Для закрепления положительной установки и усиления мотивации, «присоединения к будущему», просим вытащить ещё одну карту – возможно, из портретных колод «Персона» - она передаст то настроение, то выражение лица, которое будет у клиента после благополучного разрешения его трудной ситуации.

Дополнительные правила, связанные с использованием проективных карт.

1. Неприемлемость «экспертной позиции», в этот раз – по отношению к чужой карте. Эксклюзивным правом интерпретировать карту обладает тот, кто её вытащил. Мы заранее соглашаемся с тем, что у карт нет фиксированного «правильного» значения, что подразумевает различные толкования одной и той же карты разными людьми, в разных контекстах, в разное время и в разное настроение.
2. Правило невмешательства: если человек по личным причинам не хочет говорить о своих картах, он может отложить их и отказаться от интерпретации. Он может никому не показывать вытянутые карты.
3. Если два участника хотят взять одну и ту же карту, вначале им обоим предлагается выбрать какую-то другую, которая также покажется им подходящей. Если никто из них не согласен, то можно предложить первому участнику передать карту второму после интерпретации и окончания работы с ней – в таком случае ему придётся закончить работу первым по времени.
4. Если по инструкции нужно вытянуть одну карту, а участник желает взять две или даже больше, это допустимо. В обсуждении прислушайтесь к тому, какие аспекты карт, следующих за первой, оказались особенно важны для участника.

Вопросы для обсуждения:

Почему возникали затруднения в определении чувства?

Расскажите о своих впечатлениях

Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать **дыхание**. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

III часть. Медитация «Стихия»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза. Участники группы разбираются места, удобные для себя. Продолжение- 5 минут. Мысленно, медленно считайте от 1 до 10 и «возвращение на место»

Выходим из состояния медитации.

Символизм стихий

Стихии соответствуют четырем основным понятиям, характеризующим **проявление жизни:**

Стихия Огня определяет дух

Стихия Воздуха определяет пространство

Стихия Земли определяет материю

Стихия Воды определяет время

Стихии соответствуют четырем типам **темперамента:**

Стихия Огня - холерик

Стихия Воздуха - сангвиник

Стихия Земли - флегматик

Стихия Воды - меланхолик

Рефлексия вашего эмоционального состояния.

IV часть

Цель: развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими. Раскрытие внутреннего творческого потенциала учителя.

Арт-терапия.

V часть. Рефлексия.

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Упр. «Пожелание по кругу»

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга

Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...» оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов занятий.

