**Тренинг для учителей «Психологическое благополучие педагога»**

Проведение такого тренинга учителями направлена на создание теплой, доброжелательной атмосферы в группе. Обычно учителя приходят на тренинг уставшими и отягощенными своими профессиональными или личностными проблемами. Начиная занятие, психолог может наблюдать такую картину: участники(цы) сидят в напряженных позах, держа наготове тетради и ручки, чтобы записывать, вопросительно смотрят на ведущего и ждут, по существу, обычной лекции по психологии. В этой ситуации психолог может начать с открытого и искреннего выражения благодарности всем пришедшим на занятие. Затем следует вежливо предложить убрать тетради и ручки, расставить в круг стулья. «Мы будем действовать в игровых ситуациях и обсуждать все происходящее, а если возникнет необходимость записывать, в конце занятия мы этим займемся», – объясняет психолог.

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания, обучение навыкам саморегуляции и расслабления, формирование положительного эмоционального состояния.

**Задачи:**

- Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью позитивного проговаривания и общения.

- Профилактика эмоционального выгорания, чрез релаксацию и саморегуляцию.

- Научение способам здоровьесберегающих технологий.

- Знакомство с идеологией позитивной педагогики.

***Упражнение 1. «Рукопожатие»***

Цель: настроить группу на позитивный лад.

Ход упражнения.

Участникам предлагается походить по кругу и поздороваться, как можно с большим количеством участников тренинга и пожелать того, что необходимо данному участнику в этот момент.

***Упражнение 2. «Моё любимоё качество»***

Цель: диагностика состояния группы на момент начала тренинга.

Ход упражнения.

Педагогам предлагается разделиться на пары и сесть друг напротив друга. Ведущий зачитывает по очереди три позитивных качества. В паре необходимо обсудить какое качество из перечисленных большего всего подходит каждому из пары и почему. В кругу обсуждается, в каких парах качества совпали.

мудрость, надёжность, настойчивость;

активность, бескорыстие, вежливость;

сила воли, скромность, смелость;

самозабвенность, тактичность, терпеливость;

невозмутимость, обаяние, общительность.

***Упражнение 3. «Ассоциации с игрушкой»***

Цель: поиск позитивного смысла в неожиданных вещах.

Ход упражнения.

Учителям предлагается черный не прозрачный пакет с мягкими игрушками. Ведущий по кругу предлагает достать на ощупь любую игрушку и подумать о том, чем эта игрушка похожа на него. Далее идёт обсуждение в кругу.

***Упражнение 4. «Мой портрет»***

Цель: повышение самооценки у учителей, посредством позитивных поглаживаний.

Ход упражнения.

Участникам тренинга предлагается нарисовать свой портрет. Затем этот портрет необходимо прикрепить на спину себе. После этого ходить по кругу и все желающие могут написать там пожелания, комплименты. Затем листок снимается и все садятся в круг, и происходит обмен мнениями.

***Упражнение 5. «Броуновское движение»***

Цель: снижение мышечного напряжения и внутренней зажатости.

Ход упражнения.

Участникам предлагается под музыку активно перемещаться по комнате. Как только музыка выключается и ведущий называет какую-либо цифру, участники, должны взявшись за руки, объединится в группы, состоящие из такого числа человек. Ведущий предлагает объединиться в группы не по числу человек, а по какому-либо признаку (например, по цвету глаз, элементам одежды, домашним животным и т.д.) Задание выполняется веселее, если участники к тому же запрещается разговаривать.

***Упражнение 6. Релаксация под музыку и шум воды (15-20 мин)***

После релаксации необходимо нарисовать тот образ воды, который вы увидели. Рисуете карандашами, красками и фломастерами.

***Упражнение 7. «Серпантин»***

Цель: повышение энергетического тонуса группы.

Ход упражнения.

Каждый участник берёт горсть серпантина. Группа встаёт в тесный круг, практически соприкасаясь плечами, каждый поворачивается правым плечом внутрь круга, протягивает правую руку в центр круга, разворачивая её большим пальцем вверх. Затем начинается движение по часовой стрелке. Когда пружина максимально свернулась, группа начинает двигать руки вверх, вниз. Сопровождая прощальную фразу: «Ай да мы!». На последнем слоге амплитуда становится максимальной и на последнем рывке. Подбрасывают серпантин вверх.

***Заключительное упражнение***

Обратная связь.