**Цели, задачи, условия реализации семинара — тренинга по профилактике эмоционального (профессионального) выгорания.**

Данная разработка семинара-тренинга содержит в себе как известные методики, так и авторские наработки — позитив-технологии.

**Цель семинара**: создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья работников .

**Задачи семинара**:

-снижение психической и физической напряженности;

-трансформация негативных переживаний в положительные эмоциональные состояния;

- развитие внутренних психических сил, умения благополучно переживать критические жизненные ситуации;

- помощь в обретении состояния внутренней стабильности, уверенности в себе;

-формирование навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний, коррекции личностных проблем;

- оптимизировать самооценку;

- сформировать позитивное мышление (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

**Материалы и оборудование**:

— интерактивная доска, проектор или компьютер (ноутбук) для демонстрации слайдовой презентации (теоретическая часть семинара);

 — заранее приготовленные картинки из журналов для проведения разминки;

— заранее заготовленные анкеты, для измерения уровня эмоционального выгорания;

 — чистые листы бумаги и ручки (карандаши) для выполнения упражнения «Я в лучах солнца»;

 — заранее нарисованное дерево на ватмане, магнитная доска, листочки двух цветов,

ручки для выполнения задания «Плюс и Минус»;

— калоши, желательно цветные большого размера, карточки с ситуациями, рефлексивный кубик;

— заранее распечатанная анкета «Обратная связь»;

— памятки;

Условия реализации: специально оборудованный кабинет психолога с приглушенным освещением, мягкими стульями , хорошей звукоизоляцией.

Время проведения: приблизительно 1 час. Общее время зависит от количества участников.

**Участники**: работники комплексного центра соц. обслуживания населения.

**Ход семинара — тренинга по профилактике синдрома эмоционального выгорания.**

**1. Теоретическая часть (10–15 мин.)**

Слайдовая презентация Цель: введение в тему семинара, знакомство работников со способами профилактики эмоционального выгорания.

Диагностика психо-эмоционального состояния работников с помощью анкет.

**2. Разминка (10 мин.)**

**Упражнение «Картинка»** Цель: раскрепощение, сплочение, неформальное общение работников.

Материалы и оборудование: картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

Инструкция: Выберите одну или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, убеждение или которые вам просто понравились. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки. (работники объясняют свой выбор.)

**3. «Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения»**

**Цель:** Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения, освоение приемов саморегуляции.

Этот метод включает в себя упражнения по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп.

**1)Упражнение «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**2)Упражнение «Лимон»**

**Цель**: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**3)Упражнение «Мороженое»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, руки поднимите вверх, закройте глаза. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела : ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе «Заморозьте себя». Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

**4)Упражнение «Замок»**

 **Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

**4. Упражнение «Волшебный лес чудес».**

**Цель:**  эмоциональное раскрепощение.

Инструкция: Разделимся на две группы и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по “лесу”. И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный лес, а ветви будут поглаживать по головам, рукам, спине».

Анализ: Что вы испытывали, когда проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

Ожидаемый результат: работники эмоционально раскрепощаются, становятся сплоченнее.

**5.Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца ».**

**Цель :** определить степень отношения к себе (положительно-отрицательно, поиск и утверждение своих положительных качеств).

Каждый участник на листе бумаги рисует круг. В кругу вписывает своё имя. Далее необходимо прорисовывать лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Над каждым лучом записывается качество, характеризующее этого человека. При анализе учитывается количество лучей (ясное представление себя) и преобладание положительных качеств (позитивное восприятие себя).

**6.Упражнение «Плюс-минус»** (10 мин.)

**Цель:** помочь работникам осознать позитивные моменты их деятельности.

**Задачи:**

-вербализация негативных и позитивных моментов своей деятельности;

-сплочение группы.

Инструкция. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов или минусов и почему.

Ожидаемый результат: участники должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что их работа имеет большое значение в жизни общества.

**5.Упражнение «Молодец!»** (5–7 мин.)

**Цель:** оптимизация самооценки участников, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!» и т.д. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки участников.

**Упражнение “Ведро мусора”**

**Цель:** освобождение от негативных чувств и эмоций.

Посреди комнаты ставится символическое ведро для мусора. Участники размышляют, 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 т. п.

После этого участники рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

В завершении участникам предлагается анкета « Обратная связь», с целью выяснения целесообразности проведения данного рода мероприятий , а так же раздаются памятки- «Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания».