**Практикум «Взгляд со стороны или как предотвратить синдром эмоционального выгорания»**

Цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности. Задачи: 1. Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность. 2. Повышать самооценку педагогов. 3. Повышать настрой на удачу, счастье, добро и успех.

1.Упражнение-тест «Вкусный пончик»

Цель: снятие эмоционального напряжения, экспресс-диагностика личностных особенностей. Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что в нем отсутствует повидло. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1.Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый. 2.Говорите себе: «Бывают» – и съедаете пустой пончик.

3.Съедаете что-то другое.

4.Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума, суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время и в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете принимать решения и быстро (хотя не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

2.Упражнение «Я учусь у тебя»

«Я учусь у тебя…». При этом называете/записываете профессиональное или личностное качество человека, которое действительно нравится у педагогов.

«Да, я могу научить…». При этом называете/записываете профессиональное или личностное качество человека, которое Вы можете сформировать у педагогов.

3.Упражнение «Уровень счастья»

Цель: развитие умения вступать в контакт с самим собой, вставать в позицию независимо наблюдателя по отношению к самому себе.

Составьте список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент.

Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир.

История о двух людях , которым показали стакан воды. Один сказал: «Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым». Другой же сказал, что стакан наполовину полон, и он благодарен за это. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем те, «обманутые» люди, чьи чашки всегда наполовину пусты.

4.«Призвание педагога»

Цель: выявление профессионально-значимых качеств педагогов.

Наша личность ярче всего проявляется в деятельности.

Если задуманное дело насыщено важными для нас ценностями и смыслами, если в нем мы можем реализовать самые сильные и любимые стороны своей натуры, – значит, нам удалось совместить профессию и собственную личность.

Нарисуйте «Герб профессии», отражающий как можно полнее свойства профессионала.

5.Упражнение «Профессия педагога»

Цель: мотивировать педагогов к анализу и самоанализу своей деятельности. Составьте свою презентацию профессии, согласно предложенным пунктам:  педагогический девиз;

 от чего мы испытываем удовольствие в работе и общении с детьми, и что нас раздражает;

 что у нас хорошо получается, чему мы можем научить;

 что получается с трудом, «без искорки»;

 почему без нас студентам плохо;

 какие профессиональные деформации возможны у нас.

Форма представления презентации любая. Можно просто зачитать ответ по этим пунктам, представить театрализацию, сложить стихи, разыграть пантомиму.