**Тренинги против профессионального выгорания**

1***. Дыхание и релаксация + муха на носу, на глазу, на губах, на ухе, на лбу.***

***2 . Школа животных Игра №1 “В школе животных”***

Рассказывает притчу:

Была однажды создана школа для животных. Преподаватели были уверены, что у них очень понятный учебный план, но, почему-то, учеников преследовали неудачи. Утка была звездой урока по плаванию, но полностью проваливалась на лазании по деревьям. Обезьяна была великолепна в лазании по деревьям, но получала тройки по плаванию. Цыплята были превосходны в поиске зерен, но так срывали уроки по лазанью по деревьям, что их ежедневно отправляли в кабинет к директору. Кролики делали сенсационные успехи в беге, но им пришлось нанимать индивидуального преподавателя по плаванию. Печальнее всего обстояли дела у черепах, которые, после многих диагностических тестов, были объявлены “неспособными развиваться”. И их послали в специальный класс, в отдаленную нору суслика.

Разыгрывается сценка: всем участникам раздаются маски того или иного животного или птицы.

Выходит Учительница.

Учительница дает замечания участникам игры в авторитарно-агрессивном стиле. Задает вопросы и выставляет двойки, не дав время на обдумывание. Учительница ругает ученика, затрагивая его личностные качества, например: “ Обезьянка! Ты, почему все время вертишься, кривляешься, как обезьяна!!! С таким отношением к учебе ты не станешь человеком. Ты - неудачница. Я тебе ставлю двойку!!!”

**Вывод: избежать применения выражений, содержащих отрицание, может оказаться весьма трудным. Настолько трудным, насколько вообще трудно говорить фразами, в которых словам тесно, а мыслям просторно.**

***3. Негатив- позитив «Если ты еще раз сбежишь с урока, я не знаю, что с тобой сделаю»***

Не наваливайтесь на стол Отойдите от стола

Не могу вести семинары Возможно через год или два я смогу вести семинары. Я могу провести семинар в аудитории из одного - двух человек

Не хочу есть Я сыт

Не могу занять тебе денег. Нет денег

Деньги у меня все расписаны на другие важные дела. На кредитование в моем бюджете ноль копеек. Возможно через полгода ... я вам одолжу часть этой суммы

Здесь Вы находитесь в безопасности Это надежное, укромное место

Не путайся под ногами Посиди спокойно

Не хочу пить Я уже пил.

Безопасный. Надежный, защищенный, сохранный, укромный, стабильный

Не выходите из класса Оставайтесь в классе

Я хочу бросить курить Я начинаю здоровый образ жизни

Вода не выходит из ванны Вода остается в ванне

Неправда Ложь.

Неудовлетворенность Желание.

Мне чай без сахара. Мне только заварку и кипяток

Вывод: - отрицание – не, вызывает отрицание, тревогу. Без «не» - позитив.

***4. Упражнение. Прием-передача информации.***

Цель: осознание участниками эффективности приемов инструктирования и запоминания информации.

Инструкция добровольцам (после этого они могут выйти за дверь): сейчас вы будете передавать друг другу информацию. Вы будете по очереди входить в комнату, выслушивать текст и передавать его следующему. Первому текст скажу я, он скажет второму, второй третьему и т.д. Ваша задача – передать информацию следующему как можно ближе к тексту, желательно слово в слово, ничего не путая, не искажая и не добавляя. Делать можно все, что угодно, записывать нельзя. Понятно? (важно произнести именно эту инструкцию).

Инструкция наблюдателям: сейчас участники будут входить по одному и передавать друг другу по очереди информацию. Ваша задача – фиксировать, кто и как точно будет передавать текст. Можно закрепить наблюдателей за участниками.

*Текст сообщения: «Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавшись вас, очень огорчился, что не смог с вами переговорить лично, и попросил передать вам, что, если он не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И еще, на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти обследование у психологов, которые будут работать в 20-й комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября».*

Возможная последовательность обсуждения:

Вопрос добровольцам: «Кто помнит инструкцию, которую вы получили за дверью?»

Вопрос для всех: «Что значит: «делать можно все, что угодно, записывать нельзя. Понятно?»

Обсуждение значимости слова «понятно» для отправителя и получателя информации.

Вопрос добровольцам: «Когда передавали информацию, вы говорили, чтобы сказать или чтобы вас услышали?».

***Вывод: необходимо ориентироваться на собеседника – слышит – не слышит, понимает - не понимает.*** Анализ утрат и дополнений информации, несоответствий и «шумов» в тексте.

***5. Упражнение «Пишущая машинка» [8]***

Цель: мобилизируется внимание, улучшается настроение, повышается активность.

Давайте представим себе, что все мы - большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м» , и снова общий хлопок и т.д.

Тренер распределяет по кругу буквы по алфавиту. Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала. А напечатаем мы фразу: «Здоровье — дороже золота» Уильям Шекспир. Пробел между словами – всем нужно встать.

***6. «Звуковая гимнастика»***

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела. Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

X — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль [5]. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!