Ресурсный тренинг для педагогов

Цель: профилактика эмоционального выгорания педагогов

Задачи:

-снятие психоэмоционального напряжения;

-раскрепощение членов педагогического коллектива, развитие коммуникативности;

- актуализация личностных ресурсов педагогов.

Материалы: муз. сопровождение, мяч, материалы для рисования, листы А3, степлеры

Ход занятия:

1 этап. Приветствие. Разминка.

Ведущий знакомит участников с целями встречи, а также планом и правилами предстоящего занятия.

**Упражнение «Приветствие».** Участники по кругу по очереди приветствуют друг друга различными способами (словами, жестами), не повторяясь.

**Упражнение «Ассоциации».** Участники по кругу продолжают предложения:

Если я цвет, то какой…

Если я растение…

Если я животное… и др.

**Упражнение «Броуновское движение».** Участники превращаются в снежинки и под музыку медленно двигаются и вращаются по пространству зала с закрытыми глазами. Через некоторое время ведущий дает команду остановиться и объединиться по два, или по три, или по четыре человека. Все участники должны объединиться, открыв глаза, с теми, кто оказался поблизости. Так делают несколько раз, меняя количество снежинок в группе.

В завершении упражнения участники объединяются в одну группу, становятся в круг.

**Упражнение «Похвалилки».**Участники по очереди делают шаг вперед со слова : «Я умею хорошо…». Остальные участники, кто тоже умеет это хорошо делать, также делают шаг вперед, если таких участников не оказывается, вся группа аплодирует участнику.

2 этап. Основной.

**Упражнение «Сказочные маски».**

Ведущий предлагает участникам отправится в необычное путешествие — путешествие в сказочный мир: «Закройте, пожалуйста, глаза. Мы отправляемся в путь. Глубоко вдохните, выдохните. Мы переносимся с вами в волшебный мир детства, где оживают наши воспоминания и наши сказки. У каждого есть своя любимая сказка. Взрослым их читали, когда они были маленькими. Вспомните своего любимого сказочного героя, какой он..., Мы может повстречать и вымышленного, придуманного героя из нашего воображения…Но нам пора возвращаться. Постепенно можно открывать глаза».

Ведущий: «Каждый из вас встретился с любимым героем из сказки. Я предлагаю вам нарисовать маску своего героя».

В процессе рисования ведущий рассказывает участникам из истории маски:

«Маска (в переводе с арабского языка — шут) — накладка на лицо с вырезами для глаз, носа и рта, надеваемая с целью ролевого перевоплощения, сохранения своего инкогнито или как оберег, это средство защиты и достижения целей и др.»

Когда маски будут готовы, взрослым предлагается посмотреть через маску и определить свои чувства и ощущения. Затем можно походить в маске и попробовать повзаимодействовать с другими участниками в масках. В завершении упражнения каждому участнику необходимо ответить на вопрос: как мне может помочь эта маска, что бы я взял себе от этого сказочного героя. Желающие могут озвучить свои ответы всем участникам.

3 этап. Заключительный.

**Упражнение «Я дарю себе…».** Участники по очереди отвечают на вопрос: что я могу сделать для себя с целью поднятия настроения и душевных сил?

Желающие могут сделать воображаемые подарки другим участникам.

Обсуждение занятия. Прощание.

*Литература:*
Тренинг с элементами маскотерапии «Маска, маска, я тебя знаю» для родителей и обучающихся групп старшего возраста компенсирующей направленности (для детей с нарушением речи) / Т. А. Рюмина, Н. В. Соболенко, Т. И. Плотникова [и др.]. — Текст : непосредственный // Педагогическое мастерство : материалы XIII Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2021 г.). — Казань : Молодой ученый, 2021.

КопытинА.И. «Основы арттерапии» /А. И. Копытин. — СПб. — 1999. — 125с.