

СЕМИНАР-ТРЕНИНГ: "ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПОДДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ"

Психолог: Канафина А.

Охроменко А.В.

Упражнение “Наши ожидания”

- Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке)
- Что Вы готовы вложить в тренинг? (Каждый участник записывает в правой части листа свой вклад в тренинг)
- Участники по кругу зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.
- То, что мы с Вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многие также будут зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

Упражнения на осознание и принятие СВОИХ ЧУВСТВ

Упражнение "Ассоциации"

Какие ассоциации вызывает у Вас слово «Эмоции», «Чувства», «Работа», «Выгорание»

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Методика «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер)

1 часть упражнения

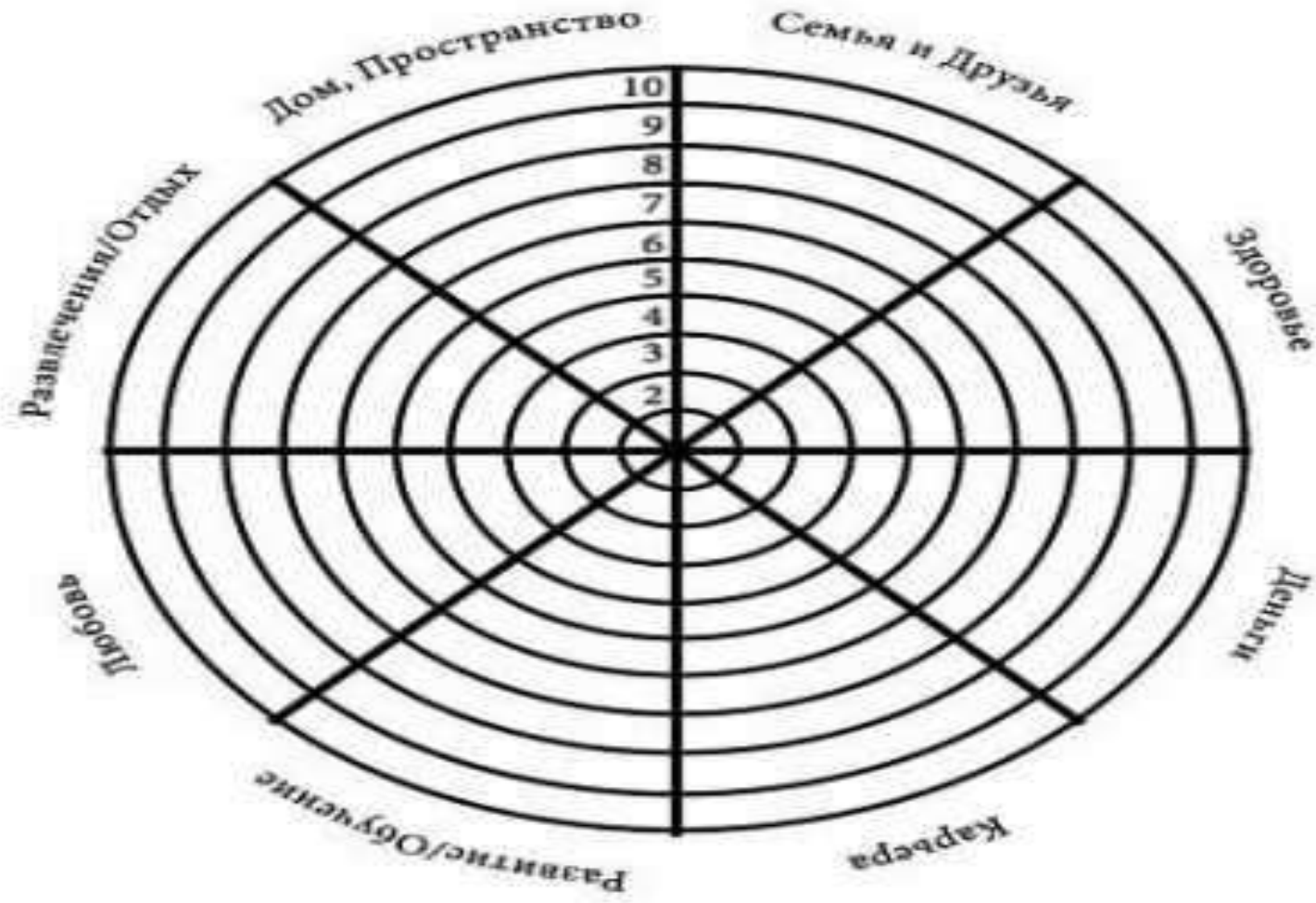
Первая часть упражнения, заключается в том, чтобы **определить сферы, в которых клиент вращается на данный момент** (клиент может выделить собственные сферы)

2 часть упражнения

Необходимо проанализировать, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни. Здесь всё индивидуально. Нужно выровнять значения - уменьшить важность одного или сделать, что-то для выравнивания других сфер. Не обязательно работать со всеми сферами.

-

КОЛЕСО ЖИЗНИ



Дыхательная гимнастика

Упражнение "Отдых"

- Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение "Голосовая разрядка"

- Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, "Ух!"

“Звуковая гимнастика”

Пропеваем следующие звуки:

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;

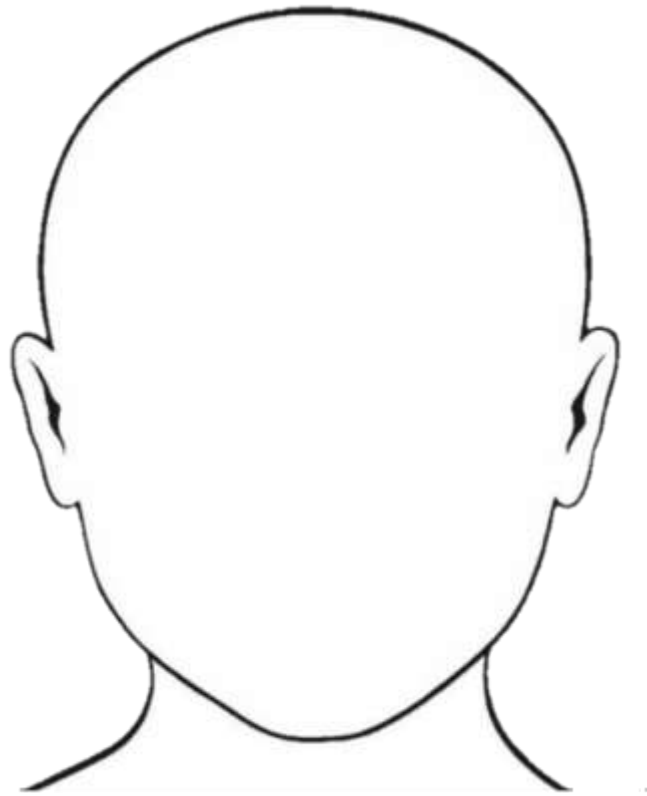
Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Нарисуй эмоцию



Рефлексия

Упражнение "Пожелание по кругу"

- Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

Рефлексия "Мне сегодня..."

- Каждый участник группы должен завершить фразу: "Мне сегодня...", оправдались ли ваши ожидания?
- Подведение итогов занятия.