

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации Учись помогать себе!

Разработчик(и) программы:

Калашникова Наталья Григорьевна, руководитель проекта, д.п.н, профессор
Гебгардт Маргарита Сергеевна - модуль 2
Макеева Анна Сергеевна- модуля 5; дополнение в модуль 1, 2, 3, 4
Никитина Ирина Павловна- модуль 3 (вариативный)
Сирота Наталья Михайловна - модуль 4



Барнаул, 2022

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы - Совершенствование психологической компетентности учителей в самопомощи и самовосстановлении

1.2. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	уметь
Развивающая деятельность	Освоение и применение психолого-педагогических технологий	<ul style="list-style-type: none">- Возможности использования сильных сторон личности как ресурса и опоры развития.- Инструменты понимания самого себя.- Как делать больше меньшими силами.- Свою личную миссию	<ul style="list-style-type: none">- Соблюдать личные границы свои и других;- Восстанавливать ресурсы;- Осуществлять самопомощь и самооценку своей деятельности;- Устанавливать свои критерии смысла жизни и счастья;- Осознавать свои ежедневные достижения;- Выделять свой личный вклад и уникальность в любом деле.
	Взаимодействие с другими специалистами	<ul style="list-style-type: none">- Что такое личные границы и как их соблюдать	<ul style="list-style-type: none">- Оказывать поддержку и поддерживающую обратную связь другим;- Говорить "нет", если это отвлекает от своей цели;
	Формирование системы регуляции поведения и деятельности	<ul style="list-style-type: none">- Важность правильных приоритетов в жизни и работе- Способ управления электронной почтой по методу 3-21-0	<ul style="list-style-type: none">- Ставить конкретную, измеримую самую важную цель дня, недели, месяца;- Выделять утренние периоды времени под важные дела в календаре-планировщике;- Формировать блоки времени на дела, выделяя буферное время для осмысления и обдумывания;- Ограничивать стремление сделать еще больше;- Работать по правилу 80/20;- Увеличивать свою энергию, делая больше перерывов.

Категория слушателей:

1.3. Категория слушателей: учителя общеобразовательных школ с признаками выгорания

1.4. Форма обучения - Очно-заочная

1.5. Срок освоения программы: 40 час.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов(модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных		Самостоятельная работа, час	Формы контроля
			Лекция, час	Интерактивное (практическое)		
1.	Входная диагностика	1	0	0	1	опросник
2.	Чувствуем и отстаиваем свои личные границы	7		4	3	Практическая работа
3.	Жить с удовольствием!	8		4	4	Практическая работа
4.	Помогаем себе!	8		4	4	Практическая работа
5.	Саморегуляция как искусство управления собой	8		4	4	Практическая работа
6.	Тайм-менеджмент. Искусство управления временем	7		4	3	Практическая работа
7.	Итоговая аттестация	1			1	
	ИТОГО	40		20	20	

2.2. Рабочая программа

Модуль 1. Чувствуем и отстаиваем свои личные границы

(практическое занятие - 4 ч., самостоятельная работа - 3 часа)

Цель:

- узнать о программе тренинга, что такое профессиональное выгорание, личные границы человека;
- освоить и применить техники соблюдения личных границ

Практическая работа. Выполнение практических заданий:

1. Представление проекта "Поможем учителю жить в ресурсном состоянии!", получившего грант фонда Президентских грантов. Школа-участник проекта. **(0,5 ч.)**

Цель:

- узнать о проекте и найти смысл участия в нем.

Учителя, участники могут внести программу тренинга "*Учусь помогать себе*" в индивидуальный план личностно-профессионального развития в объеме:

Виды участия	12 - 20 ч.	40 ч.	46 ч.	58 ч.
1). Только тренинг	✓			
2) 1. + самостоятельное выполнение практик		✓		
3) 2 + участие в межрегиональной конференции «Сохранение профессионального долголетия учителя»			✓	
4) 3+ выступление на конференции				✓

2. Презентация программы тренинга

Цель: узнать содержание тренинга и соотнести со своей ситуацией

Ведущий говорит о **плане сегодняшнего дня и плане проекта «Учусь помогать себе»** в целом.

О сроках, времени и формате взаимодействия участников и организаторов в рамках проекта:

Сейчас серия занятий по темам:

-Личные границы,

-Способы и Техники восстановления ресурсного состояния, самопомощь

Далее: в феврале 2023 поддерживающий марафон с ведущим. Тема «способы восстановления ресурсного состояния», в апреле 2023г. онлайн конференция по итогам проекта, в июле 2023 выдача итоговых сертификатов участникам проекта.

Ведущий говорит о **групповых правилах** для участников:

Участие в программе добровольное, приветствуется активность, обязательно взаимоуважение.

2. Практическая работа (3,5ч.)

Разогрев и знакомство

Упражнение №1. «Цветовое знакомство»

Цель: познакомиться и снять напряжение

Инструментарий: Абстрактные метафорические ассоциативные карты (напр. «Цвета и чувства»)

Описание: Выбрать из набора абстрактных МАК ту карточку, которая наибольшим образом отражает ваше настроение сейчас, ваш характер, ваши ощущения.

Каждый из участников выбирает карту, представляется, говорит в паре слов о своём выборе, с каким настроением он в данный момент.

Подведение итогов: ведущий говорит о том, насколько важно уметь осознать и проговорить своё состояние/настроение/ощущение в моменте. Участники делятся, насколько им это даётся сложно или просто, насколько часто они используют в практике осознание своего состояния.

Упражнение №2. «Наши ожидания»

Цель: познакомиться с ожиданиями всех участников

Описание: Предлагаю каждому ответить на два вопроса: Чего вы ждете от данного тренинга? Какие результаты предполагаете получить? Запишите свои ожидания на лист бумаги. Затем все по кругу зачитают свои записи.

Итог: принимаются все ожидания в рамках темы тренинга и отмечается, чего не стоит ждать от тренинга.

*** можно объединить упражнение №1 и упражнение №2, предложив участникам вместе со словами про себя, рассказать об их ожиданиях от сегодняшнего занятия.*

Основная часть

Упр 3. Мини-диалог о профессиональном выгорании

Цель: познакомиться с понятием профессиональное выгорание; признаками этапов выгорания.

Описание:

Профессия учителя требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных контактов с другими людьми мы часто находимся в ситуации эмоционального напряжения, что приводит к ухудшению состояния здоровья. Наш мастер-класс будет состоять из теоретической части и практической работы в форме тренинга, который поможет освободиться от части эмоционального напряжения и освоить техники, которые можно применять в своей ежедневной практике для преодоления напряжения.

Ведущий инициирует вопросы к обсуждению:

- Что представляет из себя «профессиональное выгорание»?
- Кто наиболее подвержен выгоранию?
- Какие факторы могут провоцировать развитие выгорания?
- По каким признакам можно распознать выгорание?
- Какие стадии выгорания существуют?

- За какой период человек может перейти от одной стадии выгорания к другой?

Теоретический материал (для ведущего)

Выгорание — понимается, как *состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми*. Ему особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональными сопереживаниями, большой ответственностью, трудящиеся с профессией типа «человек — человек»

Именно выгорание приводит к истощению, апатии, депрессии. Педагоги находятся на первом месте в группе риска, так как они наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания. Прислушайтесь к себе и постарайтесь определить, есть ли у вас признаки эмоционального выгорания.

Наиболее распространенная «модель синдрома выгорания». В ней синдром выгорания рассмотрен как трехмерный конструкт.

- 1. Эмоциональное истощение.** Данное состояние вызвано утомлением, как физическим, так и эмоциональным, вследствие истощения ресурсов организма, постоянного нахождения в стрессовых ситуациях в процессе трудовой деятельности и взаимодействия с людьми. Человек не находит ресурсов и сил для восстановления собственного состояния до того, которое позволило бы эффективно работать без вреда собственному здоровью.
- 2. Деперсонализация.** Это расстройство самосознания, характеризующееся стойким или периодически возникающим чувством изменения и отчуждения, раздвоения собственной личности, тела, умственных процессов и мира вокруг. Основные симптомы – ощущение наблюдения за самим собой со стороны, утрата привычных переживаний, появление новых незнакомых чувств, способов мышления и восприятия. В данном состоянии происходит искажение сознания, поэтому человек не чувствует себя единой, цельной личностью.
- 3. Редукция личных достижений.** Проявляется в негативной оценке собственных профессиональных успехов и достижений, при уменьшении собственного достоинства, ограничении собственных возможностей.

Состоянию рассматриваемого синдрома соответствуют следующие чувства, мысли, действия:

- **чувства:** апатия, подавленность, незащитность, отсутствие мотивации, боязнь ошибиться, боязнь неопределенности и неконтролируемых ситуаций, боязнь показаться слабым, страх быть недостаточно совершенным;

- **мысли:** о несправедливости жизненных обстоятельств, недовольстве занимаемым положением

в обществе, недооцененности окружающими собственных трудовых усилий, собственном несовершенстве;

- **действия:** резкие высказывания в сторону окружающих и себя (такие как критика), желание быть замеченным или, наоборот, скрыться от всех, стремление к перфекционизму или, наоборот, совсем не стараться при выполнении рабочих задач.

Одним из наиболее существенных факторов можно выделить заниженное чувство собственного достоинства. Следовательно, для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения.

ЭТАПЫ ВЫГОРАНИЯ.

Попробуйте соотнести признаки и этапы со своим состоянием и выяснить, на каком этапе находится каждый из нас, чтобы спланировать способ помощи себе.

Этап	Характеристика
<p><u>Отсутствие выгорания:</u></p> <p>Человек удерживает баланс работы и отдыха/восстановления</p>	<p>Низкая усталость: вложенную в задачу энергию (трудозатраты) возвращаю через: признание, Ощущение собственной значимости, ощущение осмысленности деятельности (Понимание:Зачем я решаю эту задачу? Почему это важно? в чем важность именно для себя),</p> <p>Человек без труда удерживает фокус (не отвлекается, не расплывается, концентрируется на том, что делает в данный момент)</p> <p>Уровень стресса, тревоги низкий, в случае возникновения стрессовой ситуации есть инструменты и возможности для быстрого восстановления.</p> <p>Соблюдение баланса: отдаю - получаю.</p>
<p><u>1 стадия выгорания:</u> (Идеализм , чрезмерная</p>	<p>Чрезмерная вовлеченность в работу (чрезмерная активность; отказ от потребностей, не связанных с работой, сокращение</p>

<p>зависимость от работы (М. Буриш)</p>	<p>неформального общения, вытеснение из сознания переживаний неудач и разочарований).</p> <p>Концентрация на максимуме, отвлечься на что-то другое — сложно.</p> <p>Состояние эйфории, максимальной вовлеченности, всё очень интересно и вызывает восторг.</p> <p>Нарастает ощущение утомления и напряжения, может появиться ощущение фоновой тревоги и заикленность мыслей.</p> <p>Переключаться между задачами становится сложнее и утомительнее, понемногу нарастает чувство злости по отношению к тому или к тем, что/кто отвлекает.</p> <p>Стремление всё успеть непременно</p>
<p><u>2 стадия</u> (Истощение)</p>	<p>Исчезает радость от работы.</p> <p>Трудно сфокусировать внимание на деле, которым занят в данный момент.</p> <p>Прокрастинация, результат достигается через сомнения.</p> <p>Приглушение эмоций. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»</p> <p>Утрата положительного восприятия коллег; приписывание вины за собственные неудачи другим людям.</p> <p>Зависть к успешным коллегам, друзьям.</p> <p>Отсутствие эмпатии, безразличие, избегание контактов.</p> <p>Недовольство собой, профессией, определенными обязанностями, зарплатой.</p> <p>Не хочется идти на работу.</p> <p>Негативные эмоции по отношению к себе.</p> <p>Появляется неуверенность в себе.</p>
<p><u>3 стадия</u> (Потеря цели и цинизм)</p>	<p>Эмоциональное отчуждение, избегание контактов.</p> <p>Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег, других людей — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.</p> <p>На работе усталость от контактов, но вынужден общаться, а дома замыкается или выплескивает негатив на семью, которой, как правило, больше всего «достаётся».</p>

	<p>В попытке сэкономить внутреннюю энергию снижается заинтересованность, упрощает профессиональные обязанности.</p> <p>Подозрительность и конфликты с окружением.</p> <p>Гнев и самобичевание достигают апогея. Ненависть к себе или обстоятельствам, создавшим текущую ситуацию.</p> <p>Безразличие, победы учеников не радуют, поражения не расстраивают, работа становится механической и дается сложнее.</p> <p>Постоянно плохое настроение.</p> <p>Деперсонализация — обезчеловечивание себя и окружающих, выпадение из реальности, как будто смотришь кино про себя.</p>
<p>4 стадия (Отвращение и депрессия)</p>	<p>Притуплены представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощено», появляется равнодушие ко всему, даже к собственной жизни.</p> <p>По привычке сохраняется внешняя респектабельность и некоторый апломб, но глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.</p> <p>Сил нет, депрессия, ничего не хочется, ничего не радует, эмоций нет.</p> <p>Устать можно от подъема на один этаж. все делается — только через силу.</p> <p>Трудовая деятельность похожа на бездушный автомат. Полное отсутствие чувств и эмоций, безразличие, человек всем своим видом демонстрирует: «мне на вас все равно».</p> <p>Нарушается система личных ценностей, появляется антигуманистическое настроение.</p> <p>Появляется ненависть и презрение к людям.</p> <p>Ощущение утраты смысла работы учителем: зачем я всё это делаю? Кому это нужно? Ученикам — точно нет, они из года в год ведут себя всё хуже и хуже и, кажется, ничего не хотят. Иногда мелькают совсем уж крамольные мысли: вот бы сломать ногу и уйти на длинный больничный...</p> <p>Не хочется строить планы на отпуск и выходные: ведь потом нужно снова возвращаться на работу. Чаты с коллегами и звонки от начальства вызывают тревогу: ощущение того, что делаю что-то не так, борюсь с абсолютным безразличием к происходящему. В какой-то момент начинает казаться, что отдаю слишком много ресурса, а новый взять неоткуда.</p> <p>Происходит развитие соматических (заболевания сердца, обострение хронических патологий) или психических нарушений. Иногда даже мысль о работе портит настроение и вызывает чувство</p>

	страха.
--	---------

Итог: Ценность владения техниками расслабления, преодоления стресса, конфликтных ситуаций - жить в гармонии с собой, людьми и самой Жизнью.

Упр.4. Что такое "личные границы"?

Цель: Обобщение и уточнение представлений участников о личных границах человека.

Инструментарий: листы бумаги (или блокноты/тетради) и ручки/фломастеры

Описание:

В группах из 4-5 человек в течение 5-7 минут подготовьте небольшую презентацию на тему «Личные Границы». Отрадите свои представления удобным способом (текст, схема понятия, рисунок)

Выступают все группы.

Теоретическая часть (для ведущего)

Все живое физически имеет свои ограничения, пределы. В психологическом смысле «границы» – это понимание и осознание собственного «Я» как отдельного от других.

Понимание своей отдельности формирует основу нашей личности. Четкие границы словно «говорят» нам, где мы, а где не мы; что мы чувствуем, а что – нет; что нам доставляет удовольствие, а что – нет; чего мы хотим, а чего мы не хотим. И в этом смысле наши границы определяют нас.

Точно так же, как физические границы показывают, где начинается и где заканчивается частное владение, психологические границы определяют, кем мы являемся, а кем мы не являемся.

Большинство людей вынуждено рано или поздно устанавливать баланс между своими личными потребностями и требованиями общества.

Человека, который в поисках равновесия переступает через интересы других людей, оказываясь с ними в конфликте, называют преступником. Если же в поисках равновесия он уступает посягательствам общества, которое

перегружает его своими требованиями – он становится невротиком (большинство из нас нормальные невротики). Он не умеет ясно видеть свои потребности и удовлетворять их, ставит интересы общества выше своей жизни.

Преступник также не может отличать себя от остального мира, не видит потребностей других и пренебрегает ими, но, в противоположность невротiku он ставит себя выше других.

Невротик – тот же преступник. Просто он совершает преступление не против других людей, а против себя.

Люди с нарушенными личными границами зачастую вынуждены тратить колоссальное количество энергии, пытаясь «сохранить отношения».

С чем это связано? Чаще всего со страхом потерять расположение близких, родных, сослуживцев, начальства. Они часто соглашаются на действия, которые идут против их личных интересов: работают за кого-то, тратят свое личное время на других, невзирая на то, что у них могут быть на него собственные планы и т.д.

При нарушенных личных границах человеку всегда будет трудно сказать «нет», когда на него оказывается давление, или что-то требуют от него – даже когда это жизненно необходимо.

Упражнение. № 5. Решение кейсов.

Цель: попрактиковаться в умении отстаивать свои границы.

Инструментарий: распечатанные листочки с «кейсами»

Описание:

Каждый участник выбирает карточку с кейсом и продумывает свой вариант решения.

В группах по 4-5 человек обсуждают каждый кейс. От группы готовят представление о предложенных вариантах решения кейсов.

В процессе общего обсуждения рассматриваем дополнительные варианты решения данной ситуации.

Содержание кейсов (подготовлены Калашниковой Н.Г., Карташовой Т.А., Макеевой А.С.):

<p>1. В ваше отсутствие в вашем кабинете поработал коллега. Когда вы вернулись, то заметили, что ваши вещи, рабочие инструменты и пространство в целом организовано иначе.</p>
<p>2. В обеденный перерыв вы встречаете коллегу и вместе пьете чай. В процессе разговора коллега рассказывает, что его рабочая нагрузка увеличена, а у него совсем не остаётся времени т.к. сейчас у него сложная жизненная ситуация в личном плане.</p>
<p>3. Вам назначено наставничество над младшим сотрудником, в том числе консультирование по организационным вопросам. Вечером (после 21 часа) вы получаете сообщение (или поступает звонок) и коллега спрашивает вас о процессе оформления отчёта, который нужно предоставить руководству уже завтра.</p>
<p>4. В рабочий день, на перерыве вы разговариваете по телефону с близким человеком у которого сейчас непростой период, поддерживаете. После завершения разговора к вам подходит коллега и говорит, что сочувствует вам и начинает беседу с рекомендациями о том, как помочь в этой ситуации</p>
<p>5. В процессе разговора с коллегой речь заходит о вашем общем знакомом, и коллега озвучивает вам некую личную информацию из жизни вашего общего знакомого, говорит своё осуждающее мнение в его сторону.</p>
<p>6. В вашей организации предстоит празднование юбилея. Руководитель предлагает организовать Вечеринку с играми и развлечениями. Вы, не так давно, принимали участие в организации подобного мероприятия. И вам предлагают участие. Но в данный момент ваше свободное время ограничено</p>
<p>7. Вы совместно работаете над проектом. Возникает ситуация, когда у вас нет доступа к своей электронной почте, но там хранится важная информация для дальнейшего выполнения задач. К вам обращается член команды с просьбой сообщить логин и пароль от вашего почтового ящика, где помимо рабочих файлов есть и ваши личные данные.</p>
<p>8. В соседнем от вашего кабинета проходит занятие, на котором довольно ощутимо шумно. Ощутимо настолько, что это отвлекает вас и других от работы.</p>
<p>9. Вы возвращаетесь домой после тяжёлого рабочего дня, испытываете желание побыть наедине с собой. В это время вам встречается знакомый/коллега и затевает разговор, рассказывая о своём недавнем отпуске.</p>
<p>10. Вы подготовили и презентовали проект модернизации рабочего процесса. Презентовали его на общем собрании коллектива. После вашего выступления к вам обращается коллега и говорит о замечаниях по проекту, предлагает внести изменения в соответствии с его представлениями.</p>
<p>11. Вы получили премию по итогу года, на предновогоднем корпоративе руководитель поздравил вас, отметил грамотой и сообщил о том, что вы премированы. После официальной части к вам подходит коллега и спрашивает каков размер премии и «за какие такие заслуги» она получена.</p>
<p>12. В разговоре с коллегой она хвалит вас, говорит о том что гордится работать с вами в команде. Вам приятно. Но после этого она обращается к вам с просьбой подежурить за неё в ближайший выходной. А у вас запланирована поездка к друзьям в этот день</p>
<p>13. Вы сегодня выкроили время в своем плотном графике и запланировали сходить на фитнес занятие. Но за 2 часа до него Вам позвонила лучшая подруга и попросила посидеть 2 часа с ребенком.</p>
<p>14. Знакомая, встретив нас на улице, или провожая у дверей, задает вопрос: «А куда ты идёшь?»</p>
<p>15. Родители учеников звонят учителю поздно вечером, в выходной день</p>

16. Ваш самый близкий человек (мама, муж, жена, ребёнок) взял привычку вскрывать ваши письма, читать переписку в телефоне...
17. Ваши друзья и родные – моют вашу квартиру (кухню, ванную, сортир), вешают шторы, переставляют мебель, стирают вашу одежду, ничего вам об этом не сказав, в качестве «сюрприза»
18. У вас допытываются: «За сколько вы это купили?», «Какая у вас зарплата?», «Сколько денег у вас на книжке?»
19. Люди на улице играют с вашим животным (или ребенком), игнорируя при этом вас, пытаются их кормить, угощать
20. Вам без спросу высказывают своё мнение о вашем здоровье, самочувствии
21. Вам делают непрошенные замечания относительно вашей внешности, макияжа, одежды
22. Близкий человек (ребёнок, муж, подруга и т.д.) намеренно игнорирует Ваши просьбы.
23. Привычка навязывать свое общение: слишком часто звонить и писать, не обращая внимание на качество обратной связи, манера приходить в гости без приглашения
24. Подруга в подробностях выспрашивает о ссоре с мужем, не обращая внимания на Ваше нежелание об этом говорить
25. Вы говорите по телефону. Близкий человек (муж, мама, ребенок..), не обращая на это внимание, начинает решать с вами свой вопрос.
26. Мама (бабушка) приходит к вам в гости и начинает делать уборку и переставляет вещи в квартире на свое усмотрение

Итог. Обсуждение:

Какие стратегии реагирования наиболее легко вам даются, а какие сложнее?

Есть ли среди высказанных предложений по решению кейсов новые для вас?

Что поняли о своих личных границах?

Упражнение № 6.

Цель:

Обобщение представлений о стратегии реагирования на нарушение границ

Задание: Расскажите, какие стратегии реагирования на нарушения границ: вы используете?

Итог.

Стратегии:

Уход: сделать вид, что вы не расслышали или оправдаться

Агрессия: нападение в ответ, активный ответ, обращение внимание на бестактность или озвучивание что вам это не нравится.

Конструктивные:

1. **Озвучивание ситуации как она есть на самом деле, пересказ** -
“То есть ты хочешь сказать, что мне нужно выполнить твою работу, потому что тебе кажется, что мне она даётся легче?”

2. **Вопросом на вопрос** - Ты сейчас спрашиваешь о том, сколько я зарабатываю, а как ты думаешь что мне хочется тебе на это ответить?

Упражнение №7. "Карта моей жизни"

Цель:

Понимание своих границ в коллективе. Командообразование группы.

Инструментарий: ватман, фломастеры, карандаши

Описание:

Ведущий предлагает всем участникам одновременно изобразить метафорически себя на листе ватмана:

"Нарисуйте карту своей жизни, где вы и все окружающие вас люди – страны. Вы разного размера, у вас разные отношения. С кем-то у вас общие границы, с кем-то – нет. С кем-то вы можете граничить по воде. С кем-то у вас может быть некая общая зона – таможенный союз или «Шенгенское соглашение». С кем-то упрощенный визовый режим, с кем-то усложненный.

На выполнение рисунка 5-7 минут.

Итог:

По завершении изобразительной части, общее обсуждение.

Ведущий просит поделиться каждого своим опытом:

-удалось ли нарисовать себя так, как хотелось?

-были ли помехи в процессе рисования? Как с ними справлялись?

-нравиться ли итоговое положение своего рисунка в общей картине?

Возможно что-то хочется изменить?

-Возникали ли «конфликты интересов» в процессе работы, если да, то как их удалось урегулировать?

Каковы границы вашего рисунка: гибкие или жёсткие, возможно вы с кем-то контактируете, а быть может отгорожены?

А может быть, вы сами всех вокруг захватываете и отвоевываете земли? (сложно в этом признаться, но в каждом человеке есть такое стремление – просто масштабы разные).

Может быть, вы делите страны на союзниц, с которыми у вас упрощенные

режимы взаимоотношений, и на противников – с которыми строите заборы и готовите против них компании...

И когда вы видите основные закономерности, вам проще понять, куда стремиться. Нужно ли учиться защищаться или нужно учиться жить в мире и не нападать. Нужно ли учиться строить взаимоотношения или нужно позволить себе взять паузу и побыть в одиночестве"

(Источник: Валяева О. Личные границы. Беречь и охранять).

Упражнение № 8. «Игра Таможня»

Цель: расширение осознанности, развитие ответственности, установление здоровых психологических границ с другими, , отработка навыка защиты своих личных границ.

Описание:

Разделяем участников на две группы (два государства). Задание для участников:

Жителям одного государства нужно попасть в другое, но в группе участников есть один «правонарушитель». Если правонарушитель проходит таможеню, то «государство проиграло»

Этапы игры:

1. Разделение на две группы
2. Выбор «правонарушителя-шпиона» (добровольно, жребий или решением ведущего)
3. 2-3 минуты для обсуждения «Легенды»: жители принимающего города решают каким образом они будут проверять туристов, «Туристы» определяются с легендой каждого участника и стратегий общих действий (задача туристов провести шпиона, задача принимающей стороны его вычислить)
4. Все Туристы говорят о цели своего прибытия
5. Все Участники «принимающего города» могут задавать уточняющие вопросы и приглашать к себе по одному Гостю.

** Ведущий в процессе может давать дополнительные задания (лучше разные для каждой подгруппы):

-В Город могут попасть только определенное количество людей (на 2-3

человека меньше чем полня группа «туристов»)

-Одного из тех, кто уже в городе нужно выдворить

-Жители города могут впускать Гостей, но при условии, что те будут выполнять за них тяжёлую работу без оплаты

6. После принятия решения о принятых туристах, они озвучивают свою роль. Если шпион оказался в городе, то принимающие проиграли.

7. После - смена позиций в обратную сторону.

Итог: По завершении игры в обе стороны, общее обсуждение:

-Были ли нарушены ваши личные границы в процессе игры?

-Какое чувство вы испытали когда ваши границы были нарушены?

-Что помогало вам в отстаивании своих личных границ?

-Случаются ли в вашей жизни подобные ситуации/диалоги, которые происходили в процессе игры?

Итог тренинга.

Подведение общих итогов в обсуждении. Обратная связь участников по их впечатлениям о тренинге, по тем знаниям, которые они получили в процессе занятия.

1. Границы есть не только у тебя, но и у партнёра. И между твоими и его границами всегда (!) есть взаимосвязь. Абсолютно все правила сохранения личности в состоянии неприкосновенности и душевного покоя касаются и партнера. Он — имеет право на реализацию собственных планов. Ты — имеешь право уйти от него, если соблюдение его планов постоянно нарушает твои планы.

2. Партнёры с «ясными» (обоюдно оговоренными) границами обычно чувствуют друг друга интуитивно, т. е. являются зеркалами друг для друга.

3. Манипуляция по сути есть передвижение границ партнёра туда-сюда, либо принуждение партнёра двигать собственные границы.

4. Взрослыми (зрелыми) можно назвать те отношения, в которых партнёры равны и каждый осознает свой вклад и несёт ответственность только

за него.

5. Заранее оговоренное и запланированное нарушение границ друг друга (я хочу, чтобы к моему приходу ты была в макияже, на шпильках и в платье с вот таким декольте, а я за это согласен вместе с тобой сидеть на жесточайшей диете) в быту называется компромиссом (Потемкина Н. «Границы... любви»).

В книге Б. Уайнхолда и Д. Уайнхолд «Освобождение от созависимости» говорится:

«Наличие границ создает принципиально новый набор правил, касающихся взаимодействия людей. Эти **правила** таковы:

- *Людям необходимо просить разрешения, прежде чем нарушать личные и психологические границы друг друга.*
- *Способность нести ответственность определяется тем, кому принадлежит проблема.*
- *Люди не «владеют» или не "принадлежат» друг другу".*

5. Самостоятельная работа:

Задание №1.

Пройти онлайн опросник эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексон и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой

Самостоятельная работа:

Заполнить опросник на диске:

Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» был разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой. Методика предназначена для диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений». Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности.

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие – по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.

Инструкция

Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе.

Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 – «ежедневно». Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

Ниже представлены варианты опросника, разработанные для различных групп профессий, «ключ» и средневозрастные значения по российской выборке.

**Вариант теста «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»
для учителей и преподавателей высшей школы**

ФИО _____

Возраст _____

Пол _____

Профессия/должность _____

Стаж работы в данной должности _____

		1	2	3	4	5	6
1	Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)						
2	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон						
3	Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу						
4	Я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента) и нахожу к каждому свой подход						
5	Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума						
6	Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно						
7	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (студентами)						
8	Я чувствую угнетенность и апатию						
9	Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег						
10	В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю						
11	Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы						
12	У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление						
13	Я испытываю эмоциональный спад на работе						
14	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше						
15	Я не могу быть участливой(вым) ко всем ученикам (студентам), особенно недисциплинированным и нежелающим учиться						
16	Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы						
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками						

	(студентами) и коллегами						
18	Я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения						
19	Я многое успеваю сделать на работе и дома						
20	Я чувствую себя на пределе возможностей						
21	Я многого смогу еще достичь в своей жизни						
22	Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей						

Ключ к тесту «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Интерпретация, обработка результатов

В соответствии с общим «ключом» подсчитывается сумма баллов для каждого субфактора. Оценка степени выгорания может осуществляться как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю. Для этого складываются шкальные оценки трех показателей (уровни показателей выгорания) и соотносятся с тестовыми нормами.

Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания.

Уровни показателей выгорания

Субшкала	Группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
Шкальные оценки		1 балл	2 балла	3 балла	5 баллов
Эмоциональное истощение	Мужчины	5-15	16-24	25-36	Больше 34
	Женщины	6-16	17-25	26-34	Больше 34
Деперсонализация / цинизм	Мужчины	2-4	5-12	13-15	Больше 15
	Женщины	1-4	5-10	11-13	Больше 14
Профессиональная успешность	Мужчины	37-48	34-28	27-23	22 и меньше
	Женщины	37-48	35-28	27-22	21 и меньше

Задание №2.

Пройти онлайн опрос на знание признаков эмоционального выгорания

Тест на знание признаков эмоционально-профессионального выгорания

1. Эмоциональное выгорание, это –

1). Состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми.

2). Состояние физической или эмоциональной усталости в конце рабочего дня.

3). Состояние эмоционального подъёма, вовлеченности в рабочий процесс.

2. Один из трёх основных признаков синдрома эмоционального выгорания является «деперсонализация». Деперсонализация, это –

1). Отсутствие чувствования своего тела, затруднение в описании своих физических ощущений.

2). Негативное или безразличное отношение к коллегам, начальству. Формальное или попустительское отношение к задачам и целям работы. Циничная, чрезмерно отстраненная реакция в общении с другими людьми

3). Уединённость индивида, нежелание принимать участие в коллективной деятельности, отказ от участия в общественных праздниках.

3. К группе риска, сотрудников подверженных эмоциональному выгоранию относят:

1). Сотрудники, понимающие значимость своей должности с возможностью карьерного роста и положительной оценкой и поддержкой со стороны руководства.

2). Сотрудники, ведущие деятельность со строго регламентированным графиком работы, взаимодействие с людьми сведено к минимуму.

3). Сотрудники, ведущие деятельность, требующую взаимодействия «человек-человек». Помогающие профессии, требующие эмоциональной включённости сотрудника.

3. В каком возрасте наиболее часто проявляется синдром эмоционального выгорания?

1). 25 – 30 лет

2). 35 – 40 лет

3). 45 и старше

5. Один из трёх основных признаков синдрома эмоционального выгорания является «Эмоциональное истощение». Эмоциональное истощение, это –

1). Механизм психологической защиты, который проявляется полной или частичной эмоциональной глухотой в ответ на психотравмирующие факторы. Выражается в равнодушии, отсутствии энергии к общению с другими людьми, чувством усталости, которое не проходит после ночного сна

2). Одновременно испытываемый человеком широкий спектр эмоций, как реакция на происходящие события. Эмоции не контролируются и ярко выражены.

3). Эмоциональная реакция, не соответствующая событию (напр.: проявление радости в печальной ситуации, проявление грусти в позитивных обстоятельствах)

6. К первой стадии эмоционального выгорания относят:

1). Равнодушие ко всему, даже к собственной жизни. Сил нет, депрессия, ничего не хочется, ничего не радует, эмоций нет. Происходит развитие соматических (физических) заболеваний.

2). Исчезает радость от работы. Трудно сфокусировать внимание на деле, которым занят в данный момент. Прокрастинация, приглушение эмоций, состояние тревожности, неудовлетворенности.

3). Чрезмерная вовлеченность в работу, чрезмерная активность; отказ от потребностей, не связанных с работой, сокращение неформального общения.

4). Эмоциональное отчуждение, избегание контактов, вспышки раздражения. Постоянно плохое настроение. Дегерсонализация — обесчеловечивание себя и окружающих, выпадение из реальности, как будто смотришь кино про себя.

7. Личностные факторы, влияющие на склонность к эмоциональному выгоранию:

(выбрать несколько)

1). Уверенность в себе

2). Высокая степень ответственности

3). Перфекционизм

4). Коммуникабельность

5). Зависимость от мнения окружающих

6). Самокритичность и заниженная самооценка

8. Организационно-корпоративные факторы, влияющие на склонность к эмоциональному выгоранию:

(выбрать несколько)

1). Ненормированный рабочий день

2). Холодные отношения с коллективом

3). Командообразующие мероприятия с коллегами

4). Организация пространства и времени для отдыха

5). Отсутствие организации рабочего места

6). Возможность влиять на организационные решения в коллективе.

Модуль 2. Жизнь с удовольствием!

(практическое занятие - 4 ч., самостоятельная работа - 4 часа)

Практическая работа. Выполнение практических заданий:

2. Самостоятельная работа. Шкала-диагностика уровня субъективного благополучия.

Цель: Самодиагностика участниками уровня самооценки и уровня благополучия. Повышение уровня самоосознанности участников, отработка навыков рефрейминга. Актуализация способов восстановления ресурсного состояния .

Необходимый инвентарь для проведения занятия:

- Бланк «Зоопарк» (по количеству участников)
- Метафорические ассоциативные карты: «Тотемные Животные» (портретные), «Проститься, чтобы жить» (универсальные), «Зонтики» (ресурсные)
- Бланк «Лестница» (по количеству участников)
- Бланк «Батарейка» (по количеству участников)

1. Практическая работа (4 часа).

Упражнение №1 «Я очень рада тебя видеть и хочу сказать тебе, что...»

Цель: расширить опыт создания рабочей и доверительной атмосферы.

Описание: участники по кругу, обращаясь к соседу слева продолжают фразу «Я очень рад(а) тебя видеть и хочу сказать тебе, что...»

Продолжая фразу участники говорят приятные слова, комплименты, хорошие новости друг другу.

Упражнение № 2: «Зоопарк»

Цель: диагностика расстановки приоритетов в профессиональной деятельности.

Инвентарь: педагогам раздаются бланки с квадратами разных размеров и цветные карандаши. (Бланк в Приложении). Предварительно распечатанные

символические образы животных.

1 этап. Вводный.

- Представьте себе, что вы работаете смотрителем или директором зоопарка. В зоопарк привезли новых животных:

1 - лев (царь природы, хищник).

2 - пингвины (нужны особые условия, очень пугливы, отлично развито стадное чувство).

3- обезьяны (очень крикливые, от них много суеты и шума).

4 - панды (красивые, забавные, спокойные, но необходимо специальное питание).

5 - попугаи - (яркие, разноцветные, постоянно хлопают крыльями, любят много разговаривать).

2 этап. Распределение животных.

- Как смотрителю зоопарка вам необходимо расселить по клеткам этих животных согласно условиям их обитания, запросов в еде и популярности среди посетителей.

3 этап. Неизвестное животное.

- Одна закрытая клетка оказалась без названия животного, находящегося в ней. Придумайте сами, что это за животное и поселите его в одну из оставшихся клеток. Ну а теперь, чтобы вашим животным не было скучно, раскрасьте клетки».

Самостоятельную работу по раскрашиванию клеток педагоги выполняют под негромкую, расслабляющую музыку.

4 этап. Анализ упражнения.

- Каждый вид животных ассоциируется у вас с людьми, которыми вам приходится работать. Подумайте, кто из животных, которые вы расселили, больше всего похож в вашей жизни на:

1 - директора,

2 - педагогов,

3 - родителей,

4 - детей,

5 - семью.

В зависимости от размера клетки и животного, находящегося в ней, вы уделяете тем или иным людям большее или меньшее внимание. Данное упражнение показывает расстановку ваших приоритетов в работе и семье.

Неизвестное животное - это вы сами.

Возможный вариант интерпретации рисунка:

Если вы «сидите» в клетке к стороне, ваша работа вас угнетает; если же вы в клетке посередине, вы - человек, которые старается контролировать все сферы своей профессиональной деятельности.

Если же ваше животное - хищник, то вы по своей натуре - борец и у вас еще достаточно сил работать и преодолевать все преграды. Если вы травоядное животное - то ваша работа забирает у вас слишком много сил и энергии, поэтому вам необходимо научиться расходовать свои силы».

Также можно интерпретировать цвета клеток как эмоциональное отношение участников к той или иной сфере их профессиональной деятельности.

Рефлексия. Участники делятся впечатлениями. Какой вывод можно сделать из данного упражнения? Участники определяют приоритеты в профессиональной деятельности, могут предположить варианты изменения ситуации или принятия поченных результатов.

Упражнение №3 «Я - профессионал»

Цель: анализ своего профессионального пути, осмысление дальнейших перспектив профессионального роста, определение препятствий и ресурсов на собственном пути.

Упражнение модифицировано из практического руководства.

Использованы колоды: «Тотемные животные», «Зонтики», «Проститься, что бы жить» и другие колоды на усмотрение ведущего.

- выберите в «закрытую» 3 карты («Тотемные животные»):

- ***Я в профессии – в начале пути,***
- ***Я как профессионал сегодня,***
- ***Идеал: каким мне хотелось бы быть в профессии.***

Опишите себя на каждом из этапов. *(обсуждение)*

- выберите в «закрытую» 1 карту («Проститься, что бы жить»):

- **Что может препятствовать к достижению моей цели?**

(обсуждение)

- выберите в «закрытую» 1 карту («Зонтики»):

- **Что поможет достичь идеала?** *(обсуждение)*

**в случае большого состава группы (более 10 чел.), разделяем участников на пары (обсуждение происходит поочередно). Предварительно демо-версия беседы (или ведущий сам или выбираем активного участника группы для того, чтобы показать пример). А итоговое обсуждение в общем кругу.*

Рефлексия.

Участники делятся впечатлениями. С помощью данного упражнения каждый участник прорабатывает свои перспективы профессионального роста. Определяют препятствия и ресурсы в достижении поставленной цели.

Упражнение №4 «Лестница»

Цель: Диагностика уровня самооценки участников. Осознание себя как личности, находящейся в определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Всем участникам **тренинга** раздаются листочки со схематичным изображением лестницы и предлагается ее внимательно рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местонахождение на лестнице?
- Что мешает Вам находиться наверху?
- Вы в силах устранить причины, которые мешают Вам двигаться вверх?

Рефлексия, выводы:

Самооценка влияет на эффективность деятельности и формирование

личности на всех этапах развития. Адекватная самооценка придает человеку уверенность в себе, позволяет успешно ставить и достигать целей в карьере, бизнесе, личной жизни, творчестве, придает такие полезные качества, как инициативность, предприимчивость. Низкая самооценка характеризует человека робкого, неуверенного в принятии решений.

Основным признаком низкой самооценки является то, что человек думает плохо только о себе, но не о других, считает себя плохим, а других – хорошими.

Психологически зрелый человек обладает чувством собственного достоинства – он уважает и любит себя, доверяет себе, независимо от того, какие поступки, хорошие или плохие, он совершает. Он принимает себя таким, каков он есть.

Упражнение №5 «Распредели по порядку»

Цель: Осознать важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я».

Педагогам предлагается распределить по порядку (*по степени значимости, на их взгляд*) следующий перечень:

- дети
- работа
- муж
- Я
- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. – Я
2. – Муж
3. – Дети
4. – Работа
5. – Друзья, родственники.

Рефлексия:

участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами, сравнить с результатами «Зоопарка» и сделать вывод о важности умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности.

Упражнение №6 «Даем отпор»

Цель: освоить на практике метод рефрейминга.

Предлагаем педагогам послушать такую историю:

Приходит как-то Лиса к Зайцу и просит написать характеристику на Осли. Тот недолго думая пишет: «Туп и упрям».

– Но это же характеристика на повышение, – возмущается Лиса.

– А, ну тогда: «Устойчив в своих убеждениях и упорен в достижении целей».

История является примером психологического приема – рефрейминга, который помогает по-новому посмотреть на ситуацию и изменить отношение к ней. Технология Рефрейминга была разработана Р. Бендлером и Дж. Гриндером в 80-х гг. Сторонники НЛП описывают рефрейминг как принцип, что «в любой ситуации есть позитивный ресурс». Во-первых, вы всегда можете переоценить собственные поступки. Во-вторых, вы можете задавать ту оценку событий, которая вам кажется полезной и правильной.

Рефрейминг помогает преобразовывать не только чужие проблемы, но и отвечать на «наезды» и отрицательные высказывания в ваш адрес. Вот в этом сейчас и потренируетесь.

Игра идет по кругу. Каждый придумывает отрицательные качества человека. А тот, кто стоит в центре круга отвечает фразой, начинающейся с «зато...». И говорит, что полезного это качество ему дает. Каждый участник должен побывать в середине круга. Пример: «Ты болтливая. – Зато со мной не скучно». Ваша задача потренироваться в спонтанном умении переформулировать «наезды», то есть защитить себя.

Рефлексия: Как вы реагировали на отрицательные высказывания? Чем полезно для вас это упражнение? Возможно ли его применять на практике/было

ли оно для вас полезным?

Уважаемые участники, в разных ситуациях одно и то же поведение может оказаться и полезным и вредным. В данном случае, если изменить контекст сообщения, то меняется и подход к содержанию. Я предлагаю попробовать, как работает прием рефрейминг. У вас есть ручка и лист бумаги, **напишите свое качество, которое вам не нравится в себе, и вы считаете, что оно мешает вам в жизни.**

После того как написали, необходимо передать свой листок по часовой стрелке. Задача того, кто получил листок с качеством, **написать, где и когда это качество будет уместным и полезным.** В конце работы листок верните хозяину. Таким образом вы получите ресурс от своих коллег.

Рефлексия:

Какие чувства у вас возникли при выполнении задания? С какими трудностями вы столкнулись при выполнении заданий? Что новое и важное вы для себя отметили?

Упражнение №7 «Порой я балую себя»

Цель: познакомиться с приемами снятия нервного напряжения, описанными Меделин Беркли Ален

Предлагаем вспомнить и составить список 10 дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя. Напишите, как вы балуете себя.

Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что написано на листе.

Предлагаем заполнить бланк «Батарейки».

Рефлексия:

Участники высказываются в свободной форме о том, какие способы побаловать себя им больше всего понравились. Объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Упражнение №8 «Подведение итогов»

Цель: подведение итогов занятия, закрепление полученной в ходе тренинга информации.

В общем обсуждении участники делятся своими впечатлениями о занятии, своим личным опытом, пониманием о себе..

2. Самостоятельная работа (4ч.).

Задание 1. Участники заполняют онлайн анкету «Шкала субъективного благополучия»

Назначение.

Шкала субъективного благополучия представляет собой скрининговый психодиагно-стический инструмент для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия (СБ) или эмоционального комфорта (ЭК). Определение субъективного благополучия включает три критериальных признака.

Благополучие определяется по внешним критериям, таким как добродетельная, «правильная» жизнь. Такие определения получили название нормативных. В соответствии с ними человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально желательными качествами; критерием благополучия является система ценностей, принятая в данной культуре.

Определение субъективного благополучия сводится к понятию удовлетворенности жизнью и связывается со стандартами респондента в отношении того, что является хорошей жизнью.

Третье значение понятия субъективного благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает приятные эмоциональные

переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним.

Инструкция.

Укажите, пожалуйста, в какой мере вы согласны или не согласны с приведенными ниже высказываниями, используя для этого следующую шкалу:

- 1 — полностью согласен;
- 2 — согласен;
- 3 — более или менее согласен;
- 4 — затрудняюсь ответить;
- 5 — более или менее не согласен;
- 6 — не согласен;
- 7 — полностью не согласен.

БЛАНК ОТВЕТОВ

Ф.И.О. _____ Пол _____ Возраст _____

Дата заполнения _____

Опросник

1	В последнее время я был в хорошем настроении.	1 2 3 4 5 6 7
2	Моя работа давит на меня.	1 2 3 4 5 6 7
3	Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь.	1 2 3 4 5 6 7
4	В последнее время я хорошо сплю.	1 2 3 4 5 6 7
5	Я редко скучаю в процессе своей повседневной деятельности.	1 2 3 4 5 6 7
6	Я часто чувствую себя одиноким.	1 2 3 4 5 6 7
7	Я чувствую себя здоровым и бодрым.	1 2 3 4 5 6 7
8	Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или друзьями.	1 2 3 4 5 6 7
9	Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине.	1 2 3 4 5 6 7
10	Утром мне трудно встать и работать.	1 2 3 4 5 6 7
11	Я смотрю в будущее с оптимизмом.	1 2 3 4 5 6 7
12	Я охотно меньше просил бы других о чем-либо.	1 2 3 4 5 6 7
13	Мне нравится моя повседневная деятельность.	1 2 3 4 5 6 7
14	В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи.	1 2 3 4 5 6 7
15	В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме.	1 2 3 4 5 6 7
16	Я все больше ощущаю потребность в уединении.	1 2 3 4 5 6 7
17	В последнее время я был очень рассеян.	1 2 3 4 5 6 7

Обработка и интерпретация результатов

Шкала состоит из 17 пунктов, содержание которых связано с эмоциональным состоянием, социальным положением и некоторыми физическими

симптомами. В соответствии с содержанием пункты делятся на шесть кластеров:

Напряженность и чувствительность (2, 12, 16).

Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику (9, 14, 17).

Изменения настроения (1, 11).

Значимость социального окружения (3, 6, 8).

Самооценка здоровья (7, 15).

Степень удовлетворенности повседневной деятельностью (5, 10, 13).

Средний балл по тесту, переведенный в стандартную оценку по шкале стенов (среднее значение — 5,5, стандартное отклонение — 2), является основанием для интерпретации результатов теста.

Ключи

«Прямые» пункты (номер выбранного ответа прямо соответствует получаемому баллу) - № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15.

Оценивание «прямых» пунктов

Номер ответа испытуемого на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присваиваемый номеру балл	1	2	3	4	5	6	7

Оценивание «обратных» пунктов

Номер ответа испытуемого на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присваиваемый номеру балл	7	6	5	4	3	2	1

«Обратные» пункты (приписывание баллов номерам ответов носит обратный характер) — № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17.

Итоговый сырой балл испытуемого по тесту равен сумме баллов по «прямым» и «обратным» пунктам. После подсчёта «сырые баллы» необходимо перевести в стенов в соответствии с таблицей ниже

Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные оценки

«Сырой» балл	Стенов	«Сырой» балл	Стенов	«Сырой» балл	Стенов
--------------	--------	--------------	--------	--------------	--------

25	1	52	4	77	7
26	1	53	4	78	8
27	1	54	4	79	8
28	1	55	4	80	8
29	1	56	5	81	8
30	1	57	5	82	8
31	1	58	5	83	8
32	1	59	5	84	8
33	1	60	5	85	8
34	2	61	5	86	9
35	2	62	5	87	9
36	2	63	6	88	9
37	2	64	6	89	9
38	2	65	6	90	9
39	2	66	6	91	9
40	2	67	6	92	9
41	3	68	6	93	10
44	3	69	6	94	10
45	3	70	6	95	10
46	3	71	7	96	10
47	3	72	7	97	10
48	3	73	7	98	10
49	4	74	7	99	10
50	4	75	7	100 и более	10
51	4	76	7		

Уровень субъективного благополучия респондентов	
стены	
от 1 до 3	низкий уровень
от 4 до 7	средний уровень
от 8 до 10	высокий уровень

Задание 2. Участники применяют на практике полученные в ходе тренинга знания и умения.

Модуль 3. Помогаем себе!

(практическое занятие - 4 ч., самостоятельная работа - 4 часа).

Цель: Освоить и применять техники самопомощи в разных сферах

Практическая работа № 1(1 ч.). Что такое самопомощь?

Выполнение практических заданий:

Цель занятия (1 ч.): Обобщить знания о сферах и используемых способах заботы о себе.

Упражнение №1 «Я очень рада тебя видеть и хочу сказать тебе, что...»

Цель: расширить опыт создания рабочей и доверительной атмосферы.

Описание: участники по кругу, обращаясь к соседу слева продолжают фразу «Я очень рад(а) тебя видеть и хочу сказать тебе, что...»

Продолжая фразу участники говорят приятные слова, комплименты, хорошие новости друг другу.

Упражнение № 2 «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: снизить напряженность, поднять настроение и активировать внимание

Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: „Пересядьте все те, у кого есть сестры“, — и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Итог: тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?», «Что нового вы узнали друг о друге?».

Мини-беседа с общим обсуждением: «Что такое самопомощь, какие способы вам известны?»

Цель: Обобщить способы заботы о себе участников группы, сформулировать цели и план самопомощи

➤ **Могут ли помочь снять стресс какие-то способы человеку, который не заботится о себе?** Ваше мнение.

➤ **Как вы понимаете, что такое самопомощь?** Сознательное действие, которое человек предпринимает для улучшения физического, психологического и эмоционального здоровья. Это многогранный процесс, повышающий общий уровень благополучия. Помощь себе может принимать самые разные формы.

➤ **Приведите свои примеры заботы о себе** (достаточное количество сна, прогулки, медитации и т.д.). Забота о себе жизненно важна для повышения устойчивости к тем стрессам в жизни, которые нельзя устранить. Меры по уходу за разумом и телом помогают лучше подготовиться к тому, чтобы жить своей лучшей жизнью.

➤ **Как вы считаете, забота о себе – это роскошь или приоритет?**

Упражнение № 3. Проективная методика «Я и стресс»

Цель: осознание и вербализация своих представлений о стрессе, определение своего отношения к данному феномену. Актуализация темы самопомощи при стрессе

Инструкция: «Нарисуйте пожалуйста рисунок «Я и стресс».

Он может быть выполнен в любой форме: реалистичной, абстрактной, символической, художественной. Большое значение имеет ваша степень искренности, т. е. Желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли к вам в голову сразу после того, как вы услышали тему.

Этот рисунок может стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами.

Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы это захотите» После рисования -вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух.

После каждого вопроса даётся 15-40 сек. Для внесения изменений и дополнения в рисунок.

Вопросы: Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько – стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура? О чём это для вас?
7. Есть ли на рисунке какой либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что – то ещё? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте ещё что – либо, что может защитить вас от стресса.
8. Если у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, то почему их нет на рисунке? – дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трёх позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам достигать успеха?
10. Что бы вам хотелось изменить или как бы улучшить своё состояние в стрессовой ситуации?
Какие личностные качества или другие факторы мешают вам улучшить его?
11. Какие ваши ресурсы вы видите в рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их.

Большую часть нашей профессиональной жизни мы используем левое полушарие, которое отвечает за логическое действие. Во время рисования мы активизируется правое образное полушарие. Поэтому психологи считают, что процесс рисования является оздоровительным уже сам по себе, и не случайно рисование широко используется в психологической практике.

Упражнение № 4.

Цель: оценить заботу о себе в разных сферах и определить план развития заботы о себе.

Давайте оценим в 10 бальной системе уровень заботы о себе¹.

Заполняют листы оценки:

<i>Сфера заботы</i>	Оценка в баллах (0-10)
<p><i>Физическая забота о себе</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Достаточно ли вы спите? ▪ Хорошо ли ваша диета питает тело? ▪ Вы заботитесь о своем здоровье? ▪ Достаточно ли вы занимаетесь спортом? 	
<p><i>Социальная забота о себе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Достаточно ли вы проводите время с друзьями? ▪ Что вы делаете, чтобы развивать отношения с семьей? ▪ Знакомитесь ли вы с новыми людьми? 	
<p><i>Психологическая забота о себе</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Вы уделяете достаточно времени занятиям, которые вдохновляют вас? ▪ Вы предпринимаете шаги, чтобы оставаться психически здоровым? ▪ Вы проявляете к себе сострадание? 	

¹ По материалам М.Самариной. Источник: <https://antennadaily.ru/2021/05/11/samopomosh/>

<p><i>Духовная забота о себе</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Какие вопросы вы задаете себе о своей жизни и опыте? ▪ Занимаетесь ли вы духовными практиками, которые приносят вам удовлетворение? 	
<p><i>Эмоциональная забота о себе</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Есть ли у вас здоровые способы справиться со своими эмоциями? ▪ Включаете ли вы в свою жизнь занятия, которые помогут вам зарядиться энергией? 	

Рефлексия:

- Какие области жизни требуют большего внимания и заботы о себе?
- Какую цель ставите по улучшению заботы о себе?
- Составьте свой план усиления заботы о себе. Продумайте и укажите первый маленький шаг к лучшей заботе о себе.
- Кто хочет поделиться своей целью и спланированным первым шагом?

Упражнение № 7. Договор о заботе.

Цель: помочь принять осознанное решение и соблюдать условия договора с самим собой, несмотря на внутреннее сопротивление²

Составить письменно договор с самим собой для улучшения заботы в тех областях, которые вы выделили. Шаблон такой: «Я (ФИО) заключаю сам(а) с собой договор сроком на 10 дней. Я буду заботиться о себе, то есть ***слышать себя, защищать, поддерживать и помогать себе развиваться*** (вставляем свои при желании)». Дата и подпись. Прочтите договор вслух и приступайте к выполнению заданий.

² Источник: <https://www.psyh.ru/zabota-o-sebe-poshagovyi-plan-i-10-luchshih-tehnik/>

Практическая работа № 2 (1 ч). Планируем действия заботы о себе

Цель: Каждому сформировать свой перечень заботы о себе, приносящий удовольствие

Упражнение № 6. Телесно ориентированное упражнение “Погода”

Цель : физическая разминка участников, актуализация контакта с телом, отдых и расслабление.

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает “художникам” нарисовать на “бумаге” (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами.

Обсуждение: Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

Упражнение № 7.

Цель: выявить индивидуальные действия заботы о своем физическом состоянии.

В течение 5 минут составить свой собственный перечень действий проявления заботы о себе, своем физическом состоянии.

Итог: кто может поделиться своим перечнем действий? Не повторяя действия, дополните список.

Обобщение. 1) Хорошо выспаться - это базовый принцип заботы о себе. Учеными доказано, что хороший сон повышает ясность мышления, улучшает настроение, способствует работе сердца, увеличивает продуктивность, нормализует содержание сахара в крови, укрепляет иммунитет и даже помогает контролировать свой вес.

2) **Физическая активность:** физические упражнения повышают уровень серотонина, а это улучшает настроение. Фокус в том, чтобы найти такой вид

физической нагрузки, которая доставляла бы удовольствие. И неважно, что это будет: прогулка с собакой или новый вид спорта.

3) Способность расслабиться – навык, который красной нитью проходит через всю практику заботы о себе и напрямую связан со снижением уровня стресса.

4) Здоровое питание.

5) Следование рекомендациям врачей и своевременное обращение за медицинской помощью.

6) Делать то, что любишь.

7) Русская парная с вениками и с различными процедурами, включая скраббинг и массаж

Упражнение № 8

Цель: исследовать свое отношение к заботе о теле

А) В течение 5 минут ответить письменно на вопрос: **Как твое тело заботится о тебе?** Вспомни, как оно помогало тебе перемещаться, доставляло много приятных моментов, поддерживало тебя во всех начинаниях, как оно давало тебе энергию и оберегало от опасностей.

Б) В течение 5 минут ответить письменно на вопрос: **Что ты даешь своему телу в ответ?** Что ты ему отдал взамен? Ты его питаешь и кормишь, даешь ему необходимую нагрузку и тренировку, защищаешь от непогоды или совсем забыл об его потребностях и нуждах? Ты защищаешь его от болезней или напротив, подвергаешь его опасностям?

В) В течение 5 минут ответить письменно на вопрос: **Ты любишь или ненавидишь его?** Стесняешься его проявлений? Ты хотел бы обладать другим телом? Иметь другие формы, объемы, поверхность кожи и походку?

Г) В течение 5 минут ответить письменно на вопрос: **Если тело твой хороший друг, как бы ты с ним обращался?** Что бы ты делал по другому? Может быть, ты любил его, ласкал, давал ему то питание и поддержку, в которой оно нуждается?

Обобщение: Поделитесь ответами на эти вопросы. Что вы хотите изменить в своей заботе о теле? Что вы поняли, отвечая на вопросы?

Наше тело – это священный дом для нашей души. А забота о нём с максимальной нежностью и вниманием позволяет нашей Душе разместиться в этом священном сосуде. Соединиться со своей Душой – вот главная цель выполнения действий заботы о теле³.

Упражнение № 9. Помогаем телу соединиться с душой.

Цель: Учиться в момент любого внешнего дискомфорта прочувствования себя Здесь и Сейчас⁴

А) Попробуйте прямо сейчас прочувствовать себя здесь и сейчас, как вы сидите, как сейчас вы дышите воздухом? Спросите себя: как я себя чувствую, всё ли мне удобно, что я могу сделать, чтобы чувствовать себя более комфортно?

Какие чувства испытываете? Поделитесь, пожалуйста.

Обобщение: Наша задача в данный момент – перестать ожидать от ума получить какое-то понимание происходящих процессов. Он способен перевести в слова то, что осознанно сердцем – в этом и есть его главная функция в новом мире. А для того чтобы осознать сердцем, нужно пережить миги единения с телом.

Б) Посмотрите в зеркало и спросите себя «Что тебе нужно прямо сейчас?»

Кто может поделиться своим осознанием себя в теле? Какой ответ вы получили?

Обобщение: раздражение сопровождается каким-то дискомфортом в теле и стоит его снять, как раздражение исчезает. Это сложно понять нашему уму, но это факт. Тело само сигнализирует нам: обрати на меня внимание! Любые телесные практики – это «омовение», уход, забота для нашей Души.

³ Источник: <https://obretenie-sily-lubvi.ru/zhiznennye-cennosti/zabota-o-dushe-cherez-telo.html>

⁴ там же

Самостоятельная работа: прожить день заботы о себе, понять какие чувства вы испытаете, как внимание к телу поможет лучше понять себя и преодолеть трудности/неприятности.

Практическая работа № 3 (2 ч.) Заботимся об отношениях

Цель: освоить техники самопомощи во взаимодействии с членами семьи и друзьями

Упражнение № 10. Приветствие друг друга

Цель: мотивировать группу на дальнейшую работу, способствовать ее сплочению, улучшение групповой атмосферы

Упражнение проводится в начале дня, все участники сидят по кругу.

«Сейчас мы будем здороваться друг с другом. При этом постарайтесь максимально сосредоточиться и увидеть как можно больше в каждом из нас и никого не пропустить. Давайте встанем».

Тренер принимает участие в упражнении. Когда все участники группы поздороваются, он предлагает сесть по кругу. «Пожалуйста, сохраните свои впечатления об увиденном. Это понадобится для ответа на вопрос: „Что нового вы увидели в облике, настроении, отношениях кого-либо из нас?“ Тот, у кого уже есть ответ в отношении любого из нас, может сейчас начать говорить. Продолжит тот, о ком говорили. Перед тем как продолжить, очередной участник может внести коррективы (высказать впечатление, чувство) в услышанное им о себе».

При проведении упражнения у участников может возникнуть желание дополнить высказывания и ведущий дает возможность сделать это.

Итог: Что чувствуете сейчас? Что мы развивали в ходе выполнения упражнения? Какое значение развитие этих способностей имеет для построения отношений в семье и с друзьями?

Упражнение № 11. Качества личности человека

Цель: развивать психологическую компетентность в использовании языка для обозначения качеств личности, что является условием их узнавания

Для проведения упражнения необходим «Гезаурус личностных черт», разработанный А. Г. Шмелевым, В. И. Похилько и А. Ю. Козловской-Тельновой. Ведущий подготавливает наборы карточек, включающие семантические поля без ключевых слов, которые находятся у тренера. Образец карточки:

Карточка № 149	благожелательный
Доброжелательный	приветливый
Добросердечный	отзывчивый
Гостеприимный	человечный
Человеколюбивый	милосердный
Добродушный	хлебосольный
радушный	

Группа делится на подгруппы по 3—4 человека. «Сейчас каждая подгруппа получит набор карточек, на которых напечатаны качества, характеризующие человека. Вам необходимо, прочитав перечень, попытаться обобщить его каким-нибудь одним словом, которое, на ваш взгляд, наиболее полно отражает приведенные значения. Ваш вариант слова надо записать в протокол напротив номера карточки. Порядок работы с карточками не имеет значения. Когда подгруппы справятся с заданием, я дам вам список ключевых слов, по которому вы сможете проверить, насколько правильны ваши ответы».

Перед обсуждением результатов работы ведущий спрашивает участников группы о трудностях, которые они испытали, опираясь на конкретные примеры.

Обсуждение: Чему учились, выполняя это упражнение? Что развивали в себе? Что поняли?

Итог: Ценность умения выражать и обозначать свои чувства точным словом. Уметь говорить о своих чувствах.

Упражнение № 12

Навыки эффективного взаимодействия в сложных ситуациях (Автор методики О.Г.Гадецкий)

Цель: освоить 4 навыка эффективного общения

1. Позиция «Другой».

Вспомнить трудную, конфликтную ситуацию из прошлого в отношениях (в семье, с коллегами или другом/подругой). Не стоит брать сейчас слишком болезненный опыт. Мы учимся, а для этого лучше не ворошить слишком тяжелые события. Ситуация, которую вы вспоминаете, должна быть по-прежнему вызывать у вас негативные чувства.

Попробуем провести анализ этой ситуации с разных позиций.

Первая позиция называется "ДРУГОЙ". Чтобы освоить ее, необходимо поставить себя на место другого человека. Для этого в своем воображении представить себя им, увидеть себя его глазами, услышать его ушами и почувствовать, что чувствовал он тогда.

Представить себя в позиции этого человека, **не оценивая**. Представляйте.

Почувствовать его чувства.

Его глазами посмотреть на себя.

О чем он думает? Как смотрит?

Что им движет?

Приятно ему или нет?

В чем его намерения, каких целей он хотел достичь? В чем его мотивы?

2-3 минуты проживите ситуацию .

Кому удалось сделать упражнение? Пока не анализируем.

2. Позиция «Я»

Вспомнить эту же ситуацию, но уже своими глазами смотреть на Другого (учителя).

Что вы видели?

Что слышали?

Что вы чувствовали?

Пойти в глубину себя. Какая цель у вас была?

Какие намерения, мотивы движут вами? Осознайте свои мотивы. Будьте честны с собой.

Осознайте их, не оценивая опыт!

3. Позиция «Наблюдатель»

Взглянуть на ту же ситуацию как бы со стороны. Необходимо , чтобы мы видели себя и другого человека одновременно.

Понаблюдать механику конфликта, как люди взаимно ее запускают: один сказал, второй обиделся, ответил. Видеть себя и Другого в этой ситуации, как не понимают друг друга. Наблюдаем, как они не понимают. Заметить зацепки, которые рождают конфликт.

4. Позиция Глазами Бога. Смотрим на ту же ситуацию из вечности, глазами любящего Бога, .

О чем Он думает? Какие мысли?

Какие чувства Он испытывает?

Рефлексия и понимание опыта.

Вы все позиции прожили. Теперь вновь вспомните ситуацию в целомю и задайте себе вопрос: что изменилось в вашем отношении к ней.

Какой урок вы извлекли для себя?

Как в будущем вы можете его использовать?

Оценка продвижения:

- У кого понимание ситуации изменилось в положительную сторону?

- У кого не изменилось понимание ситуации?

- У кого есть положительные и отрицательные моменты в понимании

ситуации

Задание 1

Научиться прорабатывать ситуации, т.к. изменение позиций дает объемное понимание этой ситуации.

- Какая позиция у меня ведущая?

Что изменилось при проживании этих 4 позиций?

Обобщение. Позиции, которые мы попробовали - универсальные. Важно научиться им. Сделать это можно только в практике.

В любом общении важно осознавать свои мотивы, думайте о том, что чувствует другой и какими мотивами руководствуется, умейте взглянуть на

происходящее немного со стороны, как сторонний наблюдатель. И посмотреть на всю ситуацию глазами любящего Бога, вечности.

Упражнение №13. «Атомы и молекулы».

Цель: переключение групповой динамики на фазу завершения тренинга, объединение участников в две подгруппы.

Описание: все участники встают и начинают хаотичное движение в пространстве, как свободные атомы. По знаку ведущего атомы объединяются, образуя молекулы. Количество атомов в группе чередуется: 2-3-4-5 и т.д. до тех пор, пока не получится разделение на две подгруппы.

Итог: что помогало объединяться?

Упражнение № 14 «Факт или вымысел»

Цель: Побудить участников в игровой форме подвести итоги пройденного материала. Также упражнение может дать хорошие вопросы для будущих тестов для оценки пройденного материала.

Для следующего упражнения разделимся на две команды. Задача каждой команды создать список в котором будут перемешаны факты и вымыслы основанные на пройденном материале. 7 минут на работу.

После подготовки участники противоположной команды должны вычислить какое утверждение было вымыслом

Самостоятельная работа:

Проработать трудные, конфликтные ситуации прошлого с четырех позиций. Отследить, что у вас изменится в понимании учителя, себя, своих чувствах

Подведение итога

Какие способы самопомощи, которые мы практиковали в этом модуле , вы начали применять в своей жизни? Какие будете применять?

Модуль 4.

Саморегуляция как искусство управления собой

(практическое занятие - 4 ч., самостоятельная работа - 4 часа)

Цель: освоить умения и навыки сохранения и укрепления психического здоровья и овладеть способами саморегуляции и активизации ресурсного состояния

Задачи программы:

- освоить приемы и способы психологической саморегуляции и снижения уровня эмоционального напряжения, сохранения собственного здоровья.

Практическая работа. Что такое саморегуляция.

Цель занятия: Обобщить знания педагогов о том, что такое саморегуляция.

Обсуждение:

- ✓ Как вы понимаете понятие "саморегуляция"?

Обобщение:

Саморегуляция - это умение управлять собой, это сознательное воздействие человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния и свойства), а также выполняемую им деятельность и собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования) (по Никифорову Г.С.)

Упражнение №1 «Я очень рада тебя видеть и хочу сказать тебе, что...»

Цель: приветствие участников занятия, разогрев участников группы, создание рабочей и доверительной атмосферы.

Описание: участники по кругу, обращаясь к соседу слева продолжают фразу «Я очень рад(а) тебя видеть и хочу сказать тебе, что...»

Продолжая фразу участники говорят приятные слова, комплименты, хорошие новости друг другу.

Упражнение №2 «Приветствие в зеркале»

Цель: приветствие участников занятия, разогрев участников группы, создание рабочей и доверительной атмосферы.

Описание: ведущий предлагает каждому участнику по очереди

поприветствовать группу. Приветствие состоит из слова/фразы и жеста, остальные участники как зеркало повторяют приветствие. Важное условие – приветствия не должны повторяться. (Можно предложить участникам выступать по желанию или по очереди)

Упражнение №3 «Звуковая гимнастика»

Цель: освоить технику, направленную на снятие спазма бронхов.

Упражнение относится к категории физической самопомощи.

Важно предупредить участников о том, что длительные дыхательные упражнения без подготовки могут стимулировать изменение кровяного давления. Будьте внимательны к себе и не перестарайтесь. При первых признаках ухудшения самочувствия выполнение упражнения нужно приостановить.

Описание: Примите спокойное, расслабленное состояние стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем 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.

Итог: Какие чувства и состояние вызвало выполнение техники? (чувство облегчения и снимает утомление). Видите ли возможность использования техники в своей жизни?

Упражнение №4 «Квадратное дыхание»

Цель: освоить технику, направленную на успокоение, переключение внимания от стресс-фактора, через концентрацию на дыхании стабилизировать

эмоциональное и физическое состояние.

Техника относится к категории эмоциональной и физической самопомощи.

Описание: сядьте удобно, ноги и руки не перекрещены. Я буду считать от 1 до 4х, ваша задача дышать в соответствии с счётом: 4 вдох – 4 задержка дыхания – 4 выдох – 4 задержка дыхания. Ведущий начинает счёт, группа дышит в соответствии со счётом два цикла дыхания.

Можно предложить попробовать увеличивать количество счётов до 5, 6.

После предложить участникам самостоятельно продышать, считая про себя и определить своё оптимально число счётов.

Итог: Какие чувства и состояние вызвало выполнение техники? (чувство облегчения и снимает утомление). Видите ли возможность использования техники в своей жизни?

Упражнение № 5. «Мобилизующие силы»

Цель: освоить дыхательную технику для мобилизации жизненных сил.

Техника относится к категории эмоциональной и физической самопомощи.

Описание: Стоя или сидя. Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох - такой же продолжительный, как вдох. Затем постепенно увеличиваем фазу вдоха. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, а в скобках заключена пауза (задержка дыхания), затем - фаза выдоха. 4+(2)+4, 5+(2)+5 6+(2)+6 и т.д.

Итог: Что изменилось в вас? В каких ситуациях стоит применять эту дыхательную технику?

Упражнение № 6. «Волна расслабления»

Цель: учиться снимать физическое напряжение в сложных ситуациях.

Учиться эффективно расслаблять тело.

Техника относится к категории физической самопомощи.

Описание: Участники занимают комфортное положение сидя или стоя. Ведущий предлагает направить своё внимание и, начиная с с топ и постепенно

поднимаясь к макушке предлагает напрягать тело и мышцы. Когда собранность и концентрация по всему телу, начинаем обратное движение на расслабление: последовательно, направляя внимание расслабляем сначала лицо, потом плечи, руки, грудь, живот, бедра, колени, голени и стопы.

Сделать так три волны.

После предложить участникам самостоятельно провести волну напряжение-расслабление.

Итог: провести рефлексию и выяснить, в чем была трудность упражнения и какой новый опыт приобрели. В каких жизненных ситуациях эта техника может помочь?

Упражнение № 7. «Мышечная энергия»

Цель: освоить технику для эффективного расслабления мышечного тонуса.

Техника относится к категории физической самопомощи.

Описание: Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисти руки. А дальше идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука напрягается. Проверьте.

Постарайтесь убрать лишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного.... А указательный - напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Итог: положительный опыт, научились быстро расслаблять мышцы. В каких ситуациях эффективно применение техники? Какие навыки развивали?

Упражнение № 8. «Отдых»

Цель: освоить дыхательную технику снятия психоэмоционального напряжения.

Техника относится к категории эмоциональной и физической

самопомощи.

Важно! Предупредить участников о внимании к своему здоровью, не подниматься резко, в случае головокружения аккуратно сесть на стул.

Описание: Стоя выпрямиться, поставить ноги на ширине 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 1-2 минуты. Затем медленно выпрямиться.

Итог: Что вы чувствуете сейчас? Как изменилось ваше состояние в ходе выполнения дыхательной техники?

Упражнение № 9. «Ресурс подсознания»

Цель: прояснение какие скрытые дополнительные ресурсы есть у участника.

Рекомендованные наборы метафорических карт: «Письма себе», «Ресурсы и Силы», «Внутренняя опора», «Терапия счастьем».

Описание: ведущий предлагает каждому участнику выбрать взакрытую по одной метафорической карте из ресурсной колоды и, с помощью возникающих ассоциаций, сформулировать ответ на вопросы: В чём мой личный Ресурс и Сила? Какая опора во мне даёт мне поддержку в трудных ситуациях?

Вы можете использовать приём самопомощи в упражнении «Ресурс моего дня сегодня» скачайте приложение «Письма себе», оно бесплатно, и есть возможность открывать одну карту и рассуждать о том, какую поддержку и ресурс сегодня вы можете использовать. Рекомендую открывать карточку утром на протяжении не менее чем 2х недель.

Итог: Что вы чувствуете сейчас? Как изменилось ваше состояние в ходе выполнения данного упражнения? В каких ситуациях вы можете использовать работу с МАК?

Упражнение №10. Сказка «Светя другим - не сгорай сам»

Сказка «Светя другим - не сгорай сам»

Цель: релаксация, осознание жизненных приоритетов, ценностей как способ решения своих проблем.

Предлагается под тихую музыку расслабиться и прослушать аудиозапись сказки.

«В некотором царстве, в некотором государстве, именно в том, в котором мы живем, жила-была одна девушка. Звали ее Солнышко. Профессия ее была самая лучшая в мире. Солнышко исцеляла людей, помогала им советами мудрыми и словами добрыми. Девушка она была ответственная и исполнительная. За работу принималась без отказа, делала все, о чем бы ее ни попросили. С раннего утра и до позднего вечера трудилась она, не покладая рук.

Но почему-то дел с каждым днем становилось все больше и больше. Не стала успевать наша Солнышко выполнять их на работе. И начала привозить работу домой. Каждый вечер сидела она до самой темноты - дела невыполненные доделывала, а чуть Заря-Заряница первые лучи на землю покажет, приезжала вновь на работу. И так день за днем.

Но, к сожалению, на работе старания ее не ценили, работой загружали, да еще и ругали на чем свет стоит. Стала наша Солнышко чернее тучи. Перестала радовать ее работа. Появилось ощущение своей некомпетентности и страх, что она теряет свои профессиональные навыки, а за ним пришло чувство опустошенности и отстраненности. Дома стали происходить ссоры с близкими.

Не осознавала Солнышко того, что с ней происходит. Все вроде бы так, но как-то не так. И стала Солнышко «таять на глазах»: снизился аппетит, появилось ощущение ничтожности результатов своего труда и его бессмысленности. Стали хвори да болезни разные вязаться к девице.

Худо пришлось бы нашей Солнышко, но тут на помощь ей пришла Добрая Фея. Жалко ей стало Солнышко, решила она исправить положение. И рассказала Добрая Фея девице следующее: «Я хочу поведать тебе об одном

Мудреце, который добился в жизни больших высот. Он руководствовался неким правилом, о котором ты должна знать... Представь себе, что наша жизнь - это игра, построенная на жонглировании пятью шариками. Эти шарики - Работа, Семья, Здоровье, Друзья и Душа, и тебе необходимо, чтобы все они постоянно находились в воздухе. Вскоре ты поймешь, что шарик Работа сделан из резины - если его невзначай уронить, он подпрыгнет и вернется обратно. Но остальные четыре шарика - Семья, Здоровье, Друзья и Душа - стеклянные. И если ты уронишь один из них, он будет непоправимо испорчен, надколот, поцарапан, серьезно поврежден или даже полностью разбит. Он никогда не будет таким, как раньше. Ты должна осознавать это и стараться, чтобы этого не случилось. Работай максимально эффективно в рабочее время и уходи домой вовремя. Посвящай необходимое время своей семье, друзьям и полноценному отдыху».

Послушала ее Солнышко и решила жить по-новому - уделяла необходимое время семье, домой приходила вовремя, работу на дом не приносила. Стала чаще общаться с друзьями. Нашла необходимое время и для собственной души. Расцвела Солнышко, как маков цвет. Работа стала приносить ей удовольствие. Стали на работе ее почитать, да уважать. Ведь, как говорится: «Ценность ценна, только если ее ценят». Стала Солнышко жить-поживать и добра наживать. Вот и сказке конец. А кто слушал - молодец!».

Итог: научиться использовать сказкотерапию как метод саморегуляции и решения своих личных проблем.

-О чем это притча?

-О каких именно ценностях повествует притча?

-Что вам кажется более ценным и почему ?

Упражнение №11. «Избавление от самокритики»

Цель: *учиться сбрасывать негативные эмоции и мысли*

Воспользуйтесь следующим приёмом. Возьмите чистый лист бумаги и составьте перечень наиболее ценных своих качеств. Например,
я хороший специалист.

Меня уважают коллеги.

Я прекрасно готовлю.

Я кое-чего достиг в жизни.

Я признаю свои ошибки.

В некоторых сферах я очень способен.

Я стараюсь быть добрым.

Я культурно развит.

Затем положите этот листок в записную книжку и, когда вас начинает мучить самокритика, достаньте и прочитайте ваши записи.

Критика бывает разной. Деструктивная критика легко сбивает нас с толку, конструктивная - помогает добиваться успеха с наименьшими потерями.

Проблема в том, умеем ли мы

- спокойно относиться к любой критике в наш адрес
- понимать, кто и с какой целью нас критикует
- отличать конструктивную критику от деструктивной

Если нас неприятно задевает чья-то критика, давайте скажем себе следующее:

Итог: Сколько людей, столько и мнений.

Упражнение №12. «Угадай эмоцию»

Цель: научиться замечать и проявлять весь спектр эмоций, как положительных, так и негативных.

Техника относится к категории эмоциональной самопомощи.

Описание: Ведущий показывает эмоцию, остальные участники должны угадать. Тот, кто угадал занимает место ведущего и показывает следующую эмоцию.

Возможный список «проигрываемых эмоций»: радость, печаль, гнев, агрессия, уныние, наивность, ревность, зависть, любовь, тревога, забота, любопытство, удивление, гордость, обида, раздражение.

После завершения игровой части, ведущий предлагает формулу «Я сообщения»:

1. Я сейчас чувствую
2. Потому что
3. Я бы хотела ...
4. И тогда я ... (буду чувствовать)

Участники пробуют озвучивать примеры «Я-сообщения» в подгруппах.

Обсуждение: Какие конструктивные способы отреагирования негативных эмоций вы можете использовать? Кто или что могут вам помогать в отреагировании эмоций.

Упражнение № 13. «Похвалилки»

Цель: освоить технику поднятия себе настроения и самооценки.

Техника относится к категории эмоциональной самопомощи.

Описание: Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять: “В моей жизни случается только хорошее”.

Итог: формирование защиты и восстановления душевного равновесия. В качестве рефлексии можно задать вопрос, что испытывали, глядя себя по голове. Какие возможности использования техники можете назвать?

Упражнение №14. «Ловец благ»

Цель: снятие эмоционального напряжения

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.
4. Неделя на работе очень загружена, просто не хватает времен

Участники записывают по каждой ситуации, что положительного в ней смогли увидеть. Каждый по очереди проговаривает позитивные моменты.

Участник, указавший **более 5 положительных аспектов** в каждой

предложенной ситуации, считается *«ловцом блага»*. Аплодисменты «ловцу блага».

Итог: Что общего вы увидели с коллегами?

Какие самые положительные моменты чаще встречались обмениваются своими позитивными высказываниями?

Чему учит нас эта техника- видеть в любом явлении, ситуации положительное?

Как учиться ее применять?

Упражнение №15. «Атомы и молекулы».

Цель: переключение групповой динамики на фазу завершения тренинга, объединение участников в две подгруппы.

Описание: все участники встают и начинают хаотичное движение в пространстве, как свободные атомы. По знаку ведущего атомы объединяются, образуя молекулы. Количество атомов в группе чередуется: 2-3-4-5 и т.д. до тех пор, пока не получится разделение на две подгруппы.

Итог: что помогало объединяться?

Упражнение №16. «Действуй!».

Цель: подведение итогов тренинга.

Описание: Упражнение используется для завершения тренинга, помогает сформулировать планы на будущее с учетом знаний, полученных во время обучения. Участникам предлагают ненадолго задуматься о том, что они получили от курса, и будут делать после окончания обучения.

А после выдают по листу бумаги – его нужно разделить на 3 столбца с надписями «Шесть месяцев», «Три месяца» и «Завтра», и заполнить их.

Спустя 5-10 минут участники по очереди могут зачитать одну важнейшую вещь с каждого столбца.

Упражнение №20 «Ливень»

Цель: физическая разгрузка, активация биоактивных точек на ладонях

По кругу все по очереди начинают хлопать с задержкой на 2 счёта

Самостоятельная работа: Попробуйте обогатить свою систему саморегуляции теми техниками, которые вам показались наиболее удачными, подходящими для вас. Каждый день тренируйтесь в их использовании

Задание: заполнить онлайн анкету обратной связи и анкету о том, какие техники самопомощи наиболее приемлемы и эффективны для себя лично.

Анкета о применении техник самопомощи

дата _____

школа _____

Ф.И.О. _____

1). Какие **приёмы выстраивания личных границ**, опробованные в рамках данной программы, вам показались наиболее эффективными?

Какие из них вы готовы применять в своей практике в ближайшее время?

2). Какие **методы самопомощи и восстановления ресурсного состояния**, опробованные в рамках данной программы, вам показались наиболее эффективными?

Какие из них вы готовы применять в своей практике в ближайшее время?

3). Какие **методы тайм-менеджмента**, опробованные в рамках данной программы, вам показались наиболее эффективными?

Какие из них вы готовы применять в своей практике в ближайшее время?

4) Как, по вашему мнению, могут повлиять полученные техники и навыки на вашу профессиональную деятельность и личное благополучие?

Анкета обратной связи

дата _____

школа № _____

ФИО (по желанию) _____

Уважаемые коллеги!

Ваше мнение о прошедшем тренинге очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной. Пожалуйста, проставьте свои оценки, отметив их по шкале от 1 до 10. Где «1» – это минимальная оценка, а «10» – наивысший балл.

Благодарим за сотрудничество!

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Уровень ваших знаний/навыков о профилактике проф.выгорания ДО прохождения курса										
2.	Уровень ваших знаний/навыков о профилактике проф.выгорания ПОСЛЕ прохождения курса										
3.	Насколько вы довольны результатом обучения										
4.	Насколько вам было все ясно и понятно										
5.	Ваше участие (вовлеченность) в групповой работе										

6.	Польза полученной информации										
7.	Использование полученных знаний на практике										
8.	Насколько поддерживает ваше руководство проявление инициатив с вашей стороны										
9.	В какой мере вы удовлетворены качеством обратной связи от вашего руководства (по результатам проведённых вами мероприятий, уроков и т.д.)										

10. Ваши пожелания, идеи, предложения:

Модуль 5. Тайм-менеджмент. Искусство управления временем

(практическое занятие - 4 ч., самостоятельная работа - 4 часа)

Практическая работа состоит из 3х частей:

- 1). «Разогрев» группы и актуализация техник самовосстановления. (1ч.)
 - 2). Жизненные цели и ценности (1ч)
- перерыв
- 3). Управление временем (2ч.)

Практическая работа. Выполнение упражнений и заданий тренинга, направленного на обучение навыкам тайм-менеджмента, повышение мотивации к эффективной организации своего времени, работа в подгруппах.

Самостоятельная работа. Применение на практике полученных рекомендаций по эффективному распределению времени и планированию задач.

Цель: совершенствование умений и навыков по эффективному управлению временем для сохранения и укреплению психического здоровья и повышения производительности труда педагога.

Задачи программы:

- раскрыть сущность взаимоотношений человека и времени;
- совершенствовать техники планирования, рационального использования и контроля своего личного времени;
- подвести итог своего продвижения в освоении приемов самопомощи

Практическая работа.

Часть 1 (1 час) «Разогрев и техники восстановления».

Вступительное слово ведущего о том, чему посвящена сегодняшняя встреча: Тайм-менеджмент, или как эффективно управлять временем.

Упражнение №21 «Что самое важно в моей жизни?»

Цель: осознать время жизни как ценность

Установка:

Подумайте о самых важных вещах в вашей жизни. Составьте мысленно список того, что цените больше всего.

Обсуждение: *Что включают наши списки жизненных ценностей?*

Подведение итога: *признаем ценность всего перечисленного.* Как вы думаете, а какая из ценностей на первом месте успешных людей? У них на первом месте стоит **время. Время единственная ценность, которую нельзя вернуть обратно.** Его нельзя потеряв, вернуть обратно; купить, взять займы, это самый ценный ресурс. Успешные люди относятся ко времени иначе, чем среднестатистический человек. Время наш самый ценный ресурс и уравниватель.

У каждого из нас 1440 минут в день.

Упражнение №22 «Ощущая, как течет мое время?»

Цель: почувствовать течение своего времени жизни

Установка:

- 1) Приложите руку к груди послушайте, как стучит ваше сердце.
- 2) прислушайтесь к своему дыханию.
- 3) Что можно сделать за 1 минуту. Запишите.
- 3) Сколько времени в день вы думаете о своем времени?

4) Кто крадет ваше время?

Обсуждение вопросов.

Подведение итога: 1440 минут- наше магическое число. Очень успешные люди остро ощущают течение времени

Упражнение № 23. «Цветовое знакомство»

Цель: познакомиться и снять напряжение

Инструментарий: метафорические ассоциативные карты (напр. абстрактные «Цвета и чувства»)

Описание: Выбрать из набора МАК ту карточку, которая наибольшим образом отражает ваше настроение сейчас, ваш характер, ваши ощущения.

Каждый из участников выбирает карту, представляется, говорит в паре слов о своём выборе, с каким настроением он в данный момент.

Подведение итогов: ведущий говорит о том, насколько важно уметь осознать и проговорить своё состояние/настроение/ощущение в моменте. Участники делятся, насколько им это даётся сложно или просто, насколько часто они используют в практике осознание своего состояния.

Упражнение №24. «Наши ожидания»

Цель: познакомиться с результатами использования техник прошлых занятий и ожиданиями всех участников

Описание: Предлагаю каждому ответить на три вопроса: Какие техники из прошлого тренинга вами используются и каких результатов вы достигли? Чего вы ждете от данного тренинга? Какие результаты предполагаете получить? Запишите свои результаты и ожидания на лист бумаги. Затем все по кругу зачитают свои записи.

Итог: принимаются все результаты и ожидания в рамках темы тренинга и отмечается, чего не стоит ждать от тренинга.

*** можно объединить упражнение №1 и упражнение №2, предложив участникам вместе со словами про себя, рассказать об их ожиданиях от сегодняшнего занятия.*

Упражнение № 25: «Я рад тебя видеть (...имя...) и хочу сказать тебе, что (...хорошее о тебе..)»

Цель: актуализировать положительные связи между участниками.

Описание: Предлагаю каждому по очереди обратиться к соседу слева и сказать приветственную фразу. «Я рад тебя видеть (...имя...) и хочу сказать тебе, что (...хорошее о тебе..)»

Итог: Прислушайтесь к себе, правда ведь приятно не только получать

добрые слова, но дарить их другому?

Описание: Приглашаю вас **вспомнить приёмы и техники по самовосстановлению**, которые мы разбирали на нашей прошлой встрече.

Вспомним о сферах заботы о себе.

Сейчас предлагаю нам с вами разделить на 4 команды и в течение 3 минут назвать как можно больше применяемых вами способов восстановления сил по 4м сферам:

1. Физическая забота (ваше тело), 2. Социальная забота (взаимодействие с миром и окружением), 3. Духовная забота (саморазвитие), 4. Эмоциональная забота (что приносит позитивные эмоции)

Итог: Что удастся применять в своей жизни? Какие трудности возникали?

Упражнение № 26 «Капитаны»

Цель: разделение на команды

Описание: Встаньте те, кто хочет быть Капитаном (первые 4 капитана выбирает ведущий из тех, кто вызвался). Каждому капитану по очереди предлагается выбрать себе первого помощника, далее помощник выбирает напарника и далее по цепочке, каждый следующий выбирает себе пару. Таким образом вся группа разделяется на 4 команды. Капитан каждой команды вытягивает жребий: 1-2-3-4 сферы заботы о себе.

Упражнение № 27. «Кто больше самовосстановится?!»

Цель: актуализация способов самовосстановления.

Описание: участники в командах предлагают варианты самовосстановления, которыми они пользуются в своей жизни или слышали от других. (у каждой команды своя тема, одна из 4х выбранных в предыдущем упражнении по жребию)

Каждая команда говорит по очереди и один из участников команды делает шаг вперёд, со следующим ответом ещё один участник команды делает шаг вперёд и т.д.

Итог: Побеждает та команда, которая первая дойдёт до финиша. (количество шагов ведущий определяет в зависимости от состава участников, шаг обозначается на полу листами А4)

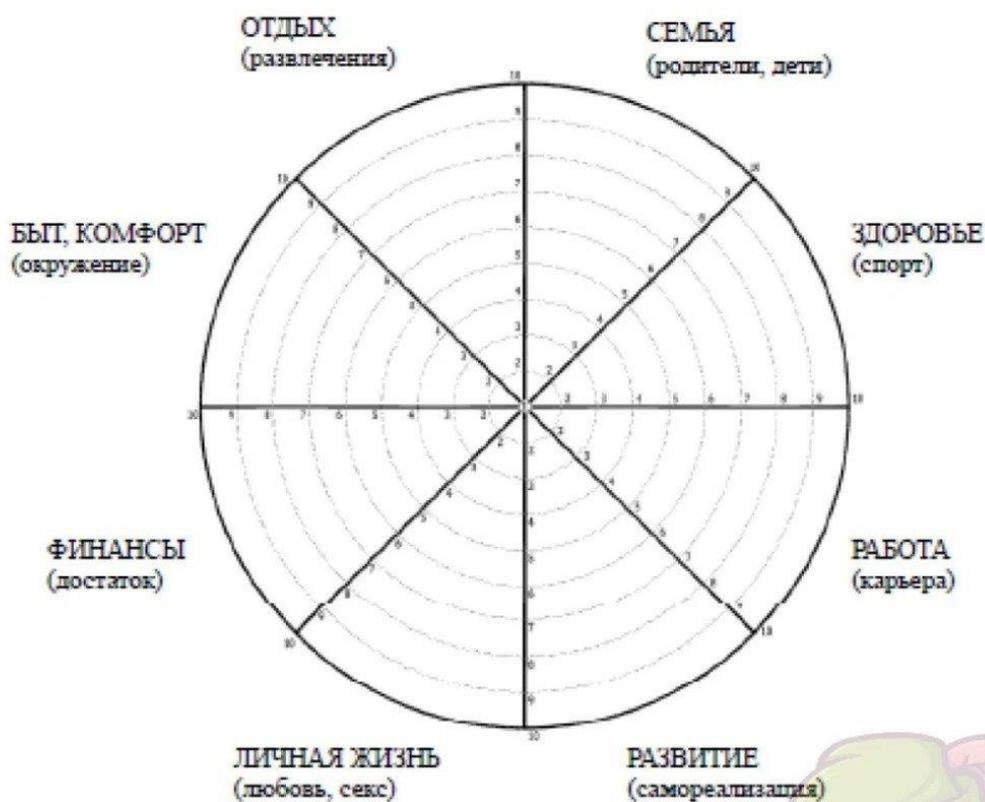
Упражнение № 28: «Колесо моих Мечтаний»

Цель: актуализация целей/желаний/мечтаний участников, повышение

мотивации к работе с тайм-менеджментом

Описание: посмотрите на колесо. В нём основные 8 сфер жизни. Запишите рядом с сектором, какова ваша мечта или желание в каждой из сфер? (целей может быть несколько)

Отметьте, насколько выполнимы ваши цели в ближайшее время? Где «10» - цель может быть исполнена хоть на этой неделе. А «1» – цель может быть исполнена только если



случиться

чудо.

Обсуждение: Каких целей больше: лёгких или невыполнимых?

Насколько вам нравится ваш список целей, какие чувства он у вас вызывает: вдохновение или, может быть уныние от невыполнимости?

В каждой ли сфере нашлось по мечте?

То, чем наполнен ваш день, приближает вас к достижению ваших целей, желаний?

Упражнение № 29. «Прыжок к своей мечте»

Цель: наглядно продемонстрировать, как большие цели и мечты приводят к большим результатам

Описание: Выбирается один участник, он подходит к стенке. Ему дают

инструкцию: «Подпрыгни, пожалуйста». Ведущий отмечает на стенке мелом высоту, до которой допрыгнул участник.

После этого он выполняет следующую инструкцию: «Подпрыгни, пожалуйста, как можно выше, допрыгни до потолка». Мелом отмечается вторая высота.

Вопросы для анализа: Какая отметка поставлена выше, первая или вторая? Что повлияло на результат? А как вы думаете - бывает ли так и в жизни?

Ведущий: Не бойтесь ставить перед собой амбициозные цели! даже если вы их не достигните, вы сделаете гораздо больше чем вам может показаться на первый взгляд.

Во второй части нашего занятия мы будем совершенствовать техники тайм-менеджмента, которые помогут в исполнении ваших целей и желаний.

Часть 3 (2 часа) «Управление временем».

Упражнение № 30. «Чувство времени» или «Минутка».

Цель: участники тестируют себя — насколько точно они ощущают течение времени.

Инструкция: Давайте проверим, насколько у каждого из вас развито чувство времени. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь после моей команды «начали» уловить тот момент, когда пройдет минута.

При этом не надо считать про себя.

Как только, с вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза.

При этом продолжайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза.

Итак, начали.

Ведущий рисует шкалу времени. Т.е. прямую линию, с отмеченными на ней временными интервалами -20сек, -15сек, -10сек, -5сек, 0, 5сек, 10сек, 15сек, 20сек. Когда остается 20 секунд, начинаете отмерять указкой это время на Вашей шкале. Т.о. участники, открывшие глаза, в тот момент, когда, по их мнению, закончилась минута, наглядно видят на сколько секунд они ошиблись, в «-» или «+», т.е. как работают их внутренние часы.

Итоги упражнения: После завершения упражнения тренер сообщает участникам результаты своих наблюдений и предлагает обменяться впечатлениями. Если участники группы высказывают желание повторить упражнение, тренер идет им навстречу или предлагает потренироваться самим.

Учёные провели исследование и выяснили, сколько времени у среднестатистического человека (за 70 лет) уходит на различные действия.

Упражнение № 31. Вопрос к группе для обсуждения:

Как вы думаете, сколько времени тратит среднестатистический человек в своей жизни на то, чтобы...

Стоять = 30 лет

Спать = 23 года (если спать 7-8 часов)

Ходить = 17 лет

Работать = 8-9 лет

Есть = 6-7 лет

Смотреть телевизор = 6 лет

Ездить в общественном транспорте = 3-4 года

Слушать разговоры других = 2-3 года

Готовить еду = 560 дней

Болезнь насморком = 500 дней

Одеваться (мужчины) = 177 дней

Одеваться (Женщины) = 531 день

И в этом исследовании ещё не был включён пункт «сёрфить в социальных сетях»)) как думаете, сколько времени мы проводим за просмотром и прочтением новостей наших друзей?

То, что в одном дне кажется нам мелочью, в совокупности за годы жизни разворачивается в наш личный путь. Каким будет ваш путь? Насколько вы им управляете?

Для того чтобы управлять временем, его нужно «пощупать». Буквально это сделать невозможно, но есть секрет: вы можете записывать свои планы, действия и тогда вы сможете наглядно увидеть и оценить, насколько вы продвигаетесь в управлении своим временем.

Управление своим временем – это управление своей жизнью!

Ежедневно ежечасно и даже ежеминутно мы получаем новые «входящие» задачи, когда они накапливаются нерешёнными, возникает чувство быстрого утомления, прокрастинация, нежелание действовать, снижается уровень жизненной энергии т.к. незавершённые дела требуют какой-то доли внимания нашего сознания или подсознания, когда мы «забываем» о незавершённом деле.

В последующем накопленные незавершённые дела могут приводить к эмоциональному выгоранию.

Упражнение №32. Моя самая важная задача на данный момент.

Цель: развивать свою способность определять свои самые важные задачи недели, дня, момента.

Инструкция: Установлено, что двумя ключевыми факторами успеха являются правильные приоритеты и механика применения техник и тактик управления временем. т. е. самое главное - это знать ЧТО нужно сделать и КАК это сделать или знать свою самую важную задачу (коротко СВЗ). Знание самой важной задачи не только повышает работоспособность, но и повышает уровень энергии и счастья.

Для правильного распределения своего времени важно четко знать свою миссию и **задавать себе вопросы** для проверки цели:

- Является ли это частью моей миссии?
- Приносит ли это пользу людям или улучшает мою способность приносить пользу людям?

Запишите свой ответ на вопрос: Что является самой важной задачей (СВЗ) на данный момент, позволяющей приблизиться к вашей главной цели.

Объединитесь в тройки и поделитесь своими СВЗ: задавая друг другу контролирующие вопросы:

- Является ли это частью твоей миссии?
- Приносит ли это пользу людям или улучшает твою способность приносить пользу людям?

Итоги упражнения: поделитесь своими впечатлениями, что вы поняли, что было трудно. Как вы думаете какое время дня важно посвящать своей СВЗ? Обязательно ли в плане указывать время для себя?

Важно ежедневно определять свою самую важную задачу и начинать день с работы именно над ней.

Упражнение №33. Список делили календарь-планировщик?

Цель: понять и осознанно принять ценность планирования временных блоков с помощью календаря-планировщика.

Инструкция: 1) Поделитесь, пожалуйста, опытом те, кто планирует свой день с использованием списков дел. Что вы считаете достоинством и что недостатком такого планирования (*Недостатки: 1) не различаются задачи, требующие длительного времени и нескольких минут; 2) побуждают заниматься срочными делами, а не важными; 3) создают стрессовые ситуации невыполненными делами*).

2) А кто живет по календарю-планировщику? Как вы планируете время? (*Успешные люди разбивают день на временные блоки по 30 минут или меньше. Вписывая все, что делают на постоянной основе: работа с почтой не более 21 мин.; время на размышления. Специальные блоки времени на самые **важные** (НЕ спрочные, а важные!) дела на утро. После каждого блока по таймеру, перерыв на 10 минут обязательно. Относимся к запланированным делам как к посещению стоматолога, отложить нельзя! Выделяем буферное время для обдумывания, размышления - не менее 2 часов в день в общей сумме*). Какие наши ценности отражает наш план дня? Есть ли в нем время для своих детей, самого себя, восполнение энергии?

Задание: В течение 5 минут спланировать день, определяя на каждое дело временной блок.

Обсуждение: что стало вашим инсайтом? в чем испытали трудности при выполнении упражнения? Что осознали?

Упражнение №34. Действуй!

Цель: подвести итог тренинга и спланировать применение результатов

Инструкция: ненадолго задуматься о том, что они смогли взять от всех этапов тренинга, и что будут делать после окончания обучения. А после выдаем по листу бумаги – его нужно разделить на 3 столбца с надписями «Шесть месяцев», «Три месяца» и «Завтра», и заполнить их.

Спустя 10 минут участники по очереди зачитывают одну важнейшую вещь из каждого столбца.

Обсуждение: 1) Ведущий обращает внимание на достижение группы в целом. Предлагает скачать чек-лист. 2) Предлагает выступить на конференции с осмыслением своего опыта освоения способов самопомощи и вовлечение в это своих учеников.

3) Заполнить анкету обратной связи.



Чек-лист

высокой продуктивности

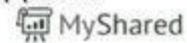
по мотивам книги Кевина Круза "5 секретов управления временем: Как успешные люди успевают все?/Кевин Круз: Пер. с англ. - М.Альпина Паблишер, 2021. -256 с.

<p>Секрет 1.</p>	<p>Время наш самый ценный и дефицитный ресурс.</p> 
<p>Секрет 2.</p>	<p>Определяю свою самую важную задачу (СВЗ) на настоящий момент и начинаю день с работы над ней! 90 минутные сессии работы над одной СВЗ и ни над чем больше.</p>



Примерное планирование:

- необходимо всего три раздела в ежедневнике — «День», «Неделя», «Год»:
- день: задачи на сегодня, план дня в ежедневнике;
- неделя: задачи среднесрочные, выполнение которых планируется на неделю — месяц;
- год: долгосрочные задачи.



Секрет 3.

Использую календарь-планировщик, отражая свои приоритеты и время на них. Планирую "буферное время" до 2 часов в день на осмысление и продумывание.

День	Неделя	Месяц	Временная шкала			
	12 ноября	13 ноября	14 ноября	15 ноября	16 ноября	17 ноября
08:00						
08:15						
08:30	Буферное	Встреча груза из Уфы придет фура необходимо подписать бумаги	Буферное время	Буферное время		
08:45						
09:00	Заплат...	Забрат...				
09:15	в налоговом		Буферное			
09:30	Буферное	Выстав... Презентация наших продуктов в	Выставка Второй день, не забыть распечатать визитки			
09:45						
10:00	Исправить отчет...					
10:15	Для ООО "Рога и копыта" не надо		Собесе... Дать задание			
10:30	Буферное					
10:45						
11:00	Обед с...					
11:15						
11:30					ВАЖНО	Встреча с учредителями

Секрет 4.

Реализую стратегию "моя планка достаточно хорошей работы" для победы прокрастинации

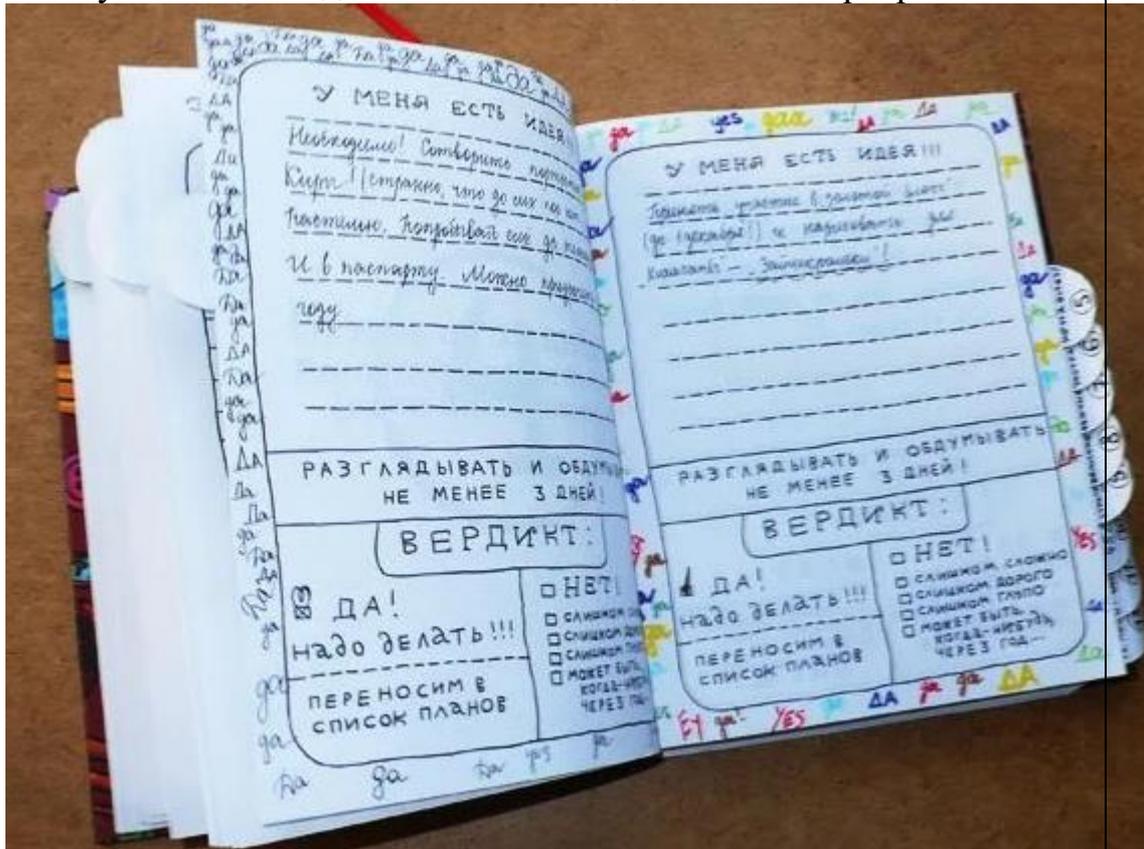
Сделанное лучше идеального!

Секрет 5.

Ограничиваю свое стремление сделать больше, чем я в состоянии сделать! Мое время и время моей жизни ограничены. Овладеваю искусством меры. Определяю время для себя.



Секрет 6. Освобождаю свой мозг: записываю в записную книжку все важное (идеи для статей, проектов, бизнеса, подарков, отпуска, путешествий и т.д.; вдохновляющие фразы в конце книжки; ключевые решения встреч, совещаний). Анализирую записи накануне Нового года относительно идей и своего прогресса.



Секрет 7. Беру под контроль электронную почту: проверяю ее не более 3-х раз в день по правилу **3-21-0** (3 раза, 21 минута, очищаю до 0)

Секрет 8. Ограничить длительность совещаний. Создаю эффективные повестки совещаний: цель, кто ведет, участники, повестка в виде

вопросов и время обсуждения каждой позиции.



Секрет 9.

Говорю "нет" всему, что не помогает мне в достижении моих целей, осваиваю способы деликатного отказа.

Формулы вежливого отказа

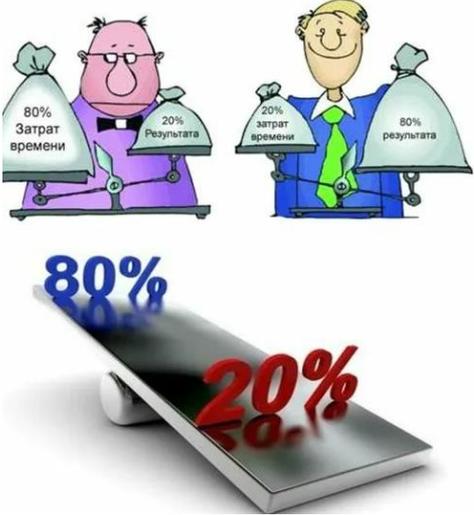
- ▶ К сожалению,
- ▶ Мне очень неудобно, но...,
- ▶ Простите, но...,
- ▶ Я (очень) постараюсь, но...,
- ▶ Я сделаю все возможное, но...



Секрет 10.

Осваиваю образ мышления по принципу Парето 80/20: 20% усилий дают 80% результата:

- ищу короткие пути;
- самые важные вещи делаю очень хорошо, остальные;"достаточно хорошо" или не делаю;
- не пытаюсь быть мастером на все руки;
- сосредотачиваю усилия на 20% наиболее важных для меня целях и деятельности

	<p style="text-align: right;">Принцип Парето</p>  <p>20 % Ваших действий приносят целых 80 % Успешных Результатов</p> <p>Все остальные дела, которые Вы делаете в течении оставшихся 80 % Жизни приводят лишь к 20 % результатов.</p> <p>И эти 80 % дел, которые делают большинство людей, забирают практически все активное время Вашей Жизни</p>
Секрет 11.	Стараюсь тратить время только на те занятия, которые задействуют мои уникальные таланты или очень нравятся, являются частью моих ценностей
Секрет 12.	Отвожу определенные дни недели под регулярно повторяющуюся работу, <i>понедельник</i> : отчеты за прошлую неделю, управление бизнес-процессами; <i>вторник-четверг</i> : "фокусные дни" создания "продуктов"; <i>пятница</i> : "буферный день" ответы на письма, счета и т.д.
Секрет 13.	Если дело можно закончить меньше, чем за 5 минут, приступаю к нему сразу: вымыть посуду, положить вещь на место, отнести в стирку,
Секрет 14.	<p>Инвестирую первые 60 минут в свой "час силы", укрепляющий ум, тело, дух.</p> 
Секрет 15.	Увеличить количество времени нельзя, а количество энергии - можно: использую повторяющиеся 30 минутные циклы; высыпаться, физическая нагрузка, перерывы в работе (метод помидора). <i>Секрет продуктивности - в энергии, конспектировании, концентрации и календаре-планировщике, а не во времени!</i>
Секреты	Не смотреть телевизор

управлени я временем	Беззвучный режим на телефоне Сделанное лучше идеального Скорость Одно дело за раз Многозадачность - непродуктивно Уделять время себе
-------------------------------------	---

Составитель: Калашникова Н.Г.

Анкета обратной связи

дата _____

школа № _____

ФИО (по желанию) _____

Уважаемые коллеги!

Ваше мнение о прошедшем тренинге очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной. Пожалуйста, проставьте свои оценки, отметив их по шкале от 1 до 10. Где «1» – это минимальная оценка, а «10» – наивысший балл.

Благодарим за сотрудничество!

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Уровень ваших знаний/навыков о профилактике проф.выгорания ДО прохождения курса										
2.	Уровень ваших знаний/навыков о профилактике проф.выгорания ПОСЛЕ прохождения курса										
3.	Насколько вы довольны результатом обучения										
4.	Насколько вам было все ясно и понятно										
5.	Ваше участие (вовлеченность) в групповой работе										
6.	Польза полученной информации										
7.	Использование полученных знаний на практике										
8.	Насколько поддерживает ваше руководство проявление инициатив с вашей стороны										
9.	В какой мере вы удовлетворены качеством обратной связи от вашего руководства (по результатам проведенных вами мероприятий, уроков и т.д.)										

10. Ваши пожелания, идеи, предложения: