



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



НОВЫЕ РЕШЕНИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

Проект № 22-2-003479 "Поможем учителю жить в ресурсном состоянии!"

Рабочая тетрадь участника программы "Учусь помогать себе"



Барнаул 2022

Уважаемые участники проекта!

Эта тетрадь поможет сохранить то, что вы приобретете в процессе тренинговых занятий с психологами нашего проекта. И это не просто информация, это **ваши чувства, мысли, лучшее понимание себя.**

Мы рады знакомству!
И желаем успехов на вашем пути!

*«В каждом человеке есть Солнце
– только дайте ему светить»*
Сократ

Что такое профессиональное выгорание?

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, приуменьшении 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 собственными трудовыми усилиями, 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. Отмечайте те признаки, которые вы наблюдаете у себя.

Этап	Характеристика
<u>Отсутствие выгорания:</u> Человек удерживает	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

баланс работы и отдыха/восстановления	чем важность именно для себя), Человек без труда удерживает фокус (не отвлекается, не распыляется, концентрируется на том, что делает в данный момент) Уровень стресса, тревоги низкий, в случае возникновения стрессовой ситуации есть инструменты и возможности для быстрого восстановления. Соблюдение баланса: отдаю - получаю.
<u>1 стадия выгорания:</u> (Идеализм , чрезмерная зависимость от работы (М. Буриш)	Чрезмерная вовлеченность в работу (чрезмерная активность; отказ от потребностей, не связанных с работой, сокращение неформального общения, вытеснение из сознания переживаний неудач и разочарований). Концентрация на максимуме, отвлечься на что-то другое — сложно. Состояние эйфории, максимальной вовлеченности, всё очень интересно и вызывает восторг. Нарастает ощущение утомления и напряжения, может появиться ощущение фоновой тревоги и заикленность мыслей. Переключаться между задачами становится сложнее и утомительнее, понемногу нарастает чувство злости по отношению к тому или к тем, что/кто отвлекает. Стремление всё успеть непременно
<u>2 стадия</u> (Истощение)	Исчезает радость от работы. Трудно сфокусировать внимание на деле, которым занят в данный момент. Прокрастинация, результат достигается через сомнения. Приглушение эмоций. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!» Утрата положительного восприятия коллег; приписывание вины за собственные неудачи другим людям. Зависть к успешным коллегам, друзьям. Отсутствие эмпатии, безразличие, избегание контактов. Недовольство собой, профессией, определенными обязанностями, зарплатой.

	Не хочется идти на работу. Негативные эмоции по отношению к себе. Появляется неуверенность в себе.
<u>3 стадия</u> (Потеря цели и цинизм)	Эмоциональное отчуждение, избегание контактов. Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег, других людей — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. На работе усталость от контактов, но вынужден общаться, а дома замыкается или выплескивает негатив на семью, которой, как правило, больше всего «доставляется». В попытке сэкономить внутреннюю энергию снижается заинтересованность, упрощает профессиональные обязанности. Подозрительность и конфликты с окружением. Гнев и самобичевание достигают апогея. Ненависть к себе или обстоятельствам, создавшим текущую ситуацию. Безразличие, победы учеников не радуют, поражения не расстраивают, работа становится механической и дается сложнее. Постоянно плохое настроение. Деперсонализация — обесчеловечивание себя и окружающих, выпадение из реальности, как будто смотришь кино про себя.
<u>4 стадия</u> (Отвращение и депрессия)	Притуплены представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощено», появляется равнодушие ко всему, даже к собственной жизни. 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. Сил нет, депрессия, ничего не хочется, ничего не радует, эмоций нет. Устать можно от подъема на один этаж. все делается — только через силу. Трудовая деятельность похожа на бездушный автомат. Полное отсутствие чувств и эмоций, безразличие, человек всем своим видом демонстрирует: «мне на вас все равно». Нарушается система личных ценностей, появляется

	антигуманистическое настроение. Появляется ненависть и презрение к людям. 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... 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. Происходит развитие соматических (заболевания сердца, обострение хронических патологий) или психических нарушений. Иногда даже мысль о работе портит настроение и вызывает чувство страха.
--	--

Ценность владения техниками расслабления, преодоления стресса, конфликтных ситуаций - это жизнь в гармонии с собой, людьми и самой Жизнью.

Ваш вывод:

Личные границы

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 невротика 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.

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 _____

	Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)						
	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон						
	Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу						
	Я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента) и нахожу к каждому свой подход						
	Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума						
	Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно						
	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками						

	(студентами)						
	Я чувствую угнетенность и апатию						
	Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег						
0	В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю						
1	Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы						
2	У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление						
3	Я испытываю эмоциональный спад на работе						
4	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше						
5	Я не могу быть участливой(вым) ко всем ученикам (студентам), особенно недисциплинированным и не желающим учиться						
6	Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы						
7	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (студентами) и коллегами						
8	Я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения						
9	Я многое успеваю сделать на работе и дома						
0	Я чувствую себя на пределе возможностей						
1	Я многого смогу еще достичь в своей жизни						
2	Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей						

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. Деперсонализация — 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.

Практикум: учимся соблюдать личные границы свои и других людей

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.
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.
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.
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
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.
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
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.
8. В соседнем от вашего кабинета проходит занятие, на котором довольно ощутимо шумно. Ощутимо настолько, что это отвлекает вас и других от работы.
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.
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.
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.

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
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.
14. Знакомая, встретив нас на улице, или провожая у дверей, задает вопрос: «А куда ты идёшь?»
15. Родители учеников звонят учителю поздно вечером, в выходной день
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

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

Что поняли о своих личных границах?

Задание.

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:

Нравится 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?

Практикум:

Задание:

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.

Отметьте рядом с каждым делом, как часто вы делаете то, что написано на листе.

Рефлексия: какие способы побаловать себя им больше всего понравились и почему.

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

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 вставать 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

Задание. «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.

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

Давайте оценим в 10 бальной системе уровень заботы о себе¹.

Сфера заботы	Оценка в баллах (0-10)
<i>Физическая забота о себе</i> ▪ Достаточно ли вы спите? ▪ Хорошо ли ваша диета питает тело? ▪ Вы заботитесь о своем здоровье? ▪ Достаточно ли вы занимаетесь спортом?	
<i>Социальная забота о себе:</i> ▪ Достаточно ли вы проводите время с друзьями? ▪ Что вы делаете, чтобы развивать отношения с семьей? ▪ Знакомитесь ли вы с новыми людьми?	
<i>Психологическая забота о себе</i> ▪ Вы уделяете достаточно времени занятиям, которые вдохновляют вас? ▪ Вы предпринимаете шаги, чтобы оставаться психически здоровым? ▪ Вы проявляете к себе сострадание?	
<i>Духовная забота о себе</i> ▪ Какие вопросы вы задаете себе о своей жизни и опыте? ▪ Занимаетесь ли вы духовными практиками, которые приносят вам удовлетворение?	
Эмоциональная забота о себе ▪ Есть ли у вас здоровые способы справиться со своими эмоциями?	

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

▪ 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.

Задание: 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.

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

Задание.

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 свое тело?** 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?

-

Рефлексия: Что вы хотите изменить в своей заботе о теле? Что вы поняли, отвечая на вопросы?

Помогаем телу соединиться с душой

Задание:

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? Запишите

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?

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.

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

Заботимся об отношениях

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

Цель: освоить 3 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 .

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 рожают конфликт.

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 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.

Рефлексия:

Что я понял для себя

О чем мне еще стоит подумать

Как я могу это применить в своей жизни

«Избавление от самокритики»

Задание: 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.

Когда вас начинает мучить самокритика, откройте 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:

Анкета о применении техник самопомощи

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?

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								10
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	----

.	Уровень ваших знаний/навыков о профилактике проф.выгорания ДО прохождения курса										
.	Уровень ваших знаний/навыков о профилактике проф.выгорания ПОСЛЕ прохождения курса										
.	Насколько вы довольны результатом обучения										
.	Насколько вам было все ясно и понятно										
.	Ваше участие (вовлеченность) в групповой работе										
.	Полезность полученной информации										
.	Использование полученных знаний на практике										
.	Насколько поддерживает ваше руководство проявление инициатив с вашей стороны										
.	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: