**Тренинговая программа**

*«Формула равновесия»*

*Целевая аудитория: Педагогический коллектив ДОУ*

**Программа составлена на основе:** *Семёнова Е.М. «Тренинг эмоциональной устойчивости педагога», Вачков И.В. «Метафорический тренинг».*

**Цель программы** – *профилактика эмоционального выгорания педагогов ДОУ.*

**Задачи:**

*Коррекционные:*

* + - 1. Сформировать умение конструктивно проявлять свои эмоции.
      2. Сплочение педагогического коллектива.
      3. Гармонизация межличностного взаимодействия в педагогическом коллективе.

*Профилактические:*

* + - 1. Снижение психоэмоционального напряжения у педагогов ДОУ.
      2. Предупреждение и преодоление возможных последствий психического перенапряжения, поддержания оптимального уровня психологических состояний в условиях профессиональной деятельности.

*Развивающие:*

1. Развивать способность к эмпатии: умение понимать переживания, состояния и интересы других людей.
2. Развивать навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов.
3. Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний.
4. Ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональными состояниями*.*

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 8 часов. 4 занятия рассчитаны на 4 месяца. Одно занятие в месяц длится 90 минут (2 часа). Программа для педагогов ДОУ, количество участников группы не более 12 человек.

**Список литературы:**

1. Вачков И.В. «Метафорический тренинг» — 2-е изд. — М.: «Ось-89», 2006. - 144 с. (Действенный тренинг).
2. Вачков И. В. «Основы технологии группового тренинга» М: Издательство "Ось-89", 1999.
3. «Коррекционно-развивающие программы череповецкого центра психолого-медико-социального сопровождения», пособие, ответственный за выпуск С. В. Пурышева.
4. Овчарова. Р. В. Технологии работы школьного психолога с педагогическим коллективом. - Курган: изд-во Курганского гос. ун-та, 2006. – 187 с.
5. Семёнова Е.М. «Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие». -3-е изд. - М.: Психотерапия, 2006. - 256 с. - (Советы психолога учителю).

**Тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  Цели  Задачи | Содержание занятий (упражнения) | Время  (в минутах) | Необходимые материалы | Предполагаемый результат |
| 1. *Подготовительный этап.*   *Цель* – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.  *Задачи:*   1. Установление эмоционального контакта с тренером и между участниками группы. 2. Установление правил поведения в группе. 3. Создание рабочей атмосферы. 4. Снижение эмоционального напряжения. | 1 занятие  Упр. «Приветствие. Круг чувств»  Упр. «Установление правил группы»  Упр. «Ассоциация»  Упр. «Контакт масок»  Упр. «Судно, на котором и плыву»  Упр. «Ресурсный круг. Обмен чувствами» | 7  6  10  30  30  7 | Мягкая игрушка, листы бумаги(по количеству участников), фломастеры.  -  -  Листы бумаги (по количеству участников), карандаши цветные, семь карточек с наименованиями масок. | 1. Знакомство участников, получение первичной информации друг о друге.  2. Сближение участников группы.  3. Повышение позитивного настроя и сплочение группы.  4.Осознание особенностей экспрессии.  5.Развитие мимической экспрессисности. |
| 1. *Основной этап*   *Цель -* предупреждение и преодоление возможных последствий психического перенапряжении в условиях профессиональной деятельности.  *Задачи:*   1. Снижение психоэмоционального напряжения участников. 2. Сформировать умение конструктивно проявлять свои эмоции    * + 1. Гармонизация межличностного взаимодействия в педагогическом коллективе. 3. Развивать способность к эмпатии: умение понимать переживания, состояния и интересы других людей. 4. Развивать навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов. 5. Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний. 6. Ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональными состояниями. | Занятие 2  Упр. «Встреча взглядами»  Игра «Жертва»  Упр. «Представьте себя ребёнком»  Упр. «Любящий взгляд»  Упр. «Кто я»  Упр. «Кинопроба»  Упр. «Внутренний голос»  Упр. «Круг чувств»  Занятие 3  Упр. «Выбор траектории»  Упр. «Воспитатель возвращается домой»  Упр. «Пойми другого»  Упр. «На занятии»  Упр. «Внутренний взор»  Упр. «Круг чувств» | 5  10  25  10  20  25  20  5  15  45  20  30  5  5 | Листы бумаги, ручки (по кол-ву участников), мягкая игрушка  Мягкая игрушка | 1. Развитие навыков социальной перцепции.  2.Развитие осознания особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.  3.Формирование позитивного самовосприятия.  4.Развитие эмпатии.  1.Сплочение группы.  2. Развитие эмпатии.  3.Развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов в условиях профессионально-педагогической деятельности. |
| 1. *Заключительный этап*   *Цель* – создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.  *Задачи:*   1. Закрепление положительных эмоций от работы. 2. Осмысление участниками изменений, произошедших в ходе занятий. | Занятие 4  Упр. «Любое число»  Упр. «Анабиоз»  Упр. «Жесты»  Упр. «Говорящий взгляд»  Упр. «Образ внутреннего мира» | 10  20  20  20  50 | Мягкая игрушка, ватман, цветные карандаши | 1.Сплочение группы.  2.Развитие чувствительности к невербальным средствам коммуникации.  3.Осознание важности визуального контакта.  4.Развитие творческого мышления. |

**Дата составления «29» сентября 200 г.**

**Педагог-психолог Гуляева К. В.**