**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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЭтапыЦелиЗадачи | 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 занятиеУпр. «Приветствие. Круг чувств»Упр. «Установление правил группы» Упр. «Ассоциация»Упр. «Контакт масок»Упр. «Судно, на котором и плыву»Упр. «Ресурсный круг. Обмен чувствами» | 761030307 | 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 2Упр. «Встреча взглядами»Игра «Жертва»Упр. «Представьте себя ребёнком»Упр. «Любящий взгляд»Упр. «Кто я»Упр. «Кинопроба»Упр. «Внутренний голос»Упр. «Круг чувств»Занятие 3Упр. «Выбор траектории»Упр. «Воспитатель возвращается домой»Упр. «Пойми другого»Упр. «На занятии»Упр. «Внутренний взор»Упр. «Круг чувств» | 5 10 251020252051545203055 | Листы бумаги, ручки (по кол-ву участников), мягкая игрушкаМягкая 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 4Упр. «Любое число»Упр. «Анабиоз»Упр. «Жесты»Упр. «Говорящий взгляд»Упр. «Образ внутреннего мира» | 1020202050 | 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.**