

Николаева Мария Алквиедовна, учитель - дефектолог
МБДОУ д/с №4 «Айылгы» ГО г. Якутск
Тренинг «Снятие эмоционального напряжения»

Сценарий тренинга «Снятие эмоционального напряжения»

Цель тренинга: профилактика и сохранение психологического здоровья педагогов в образовательной среде.

Задачи тренинга:

1. профилактика синдрома эмоционального выгорания;
2. снятие психического напряжения и эмоциональной усталости;
3. изменение коллективного настроения, посредством группового взаимодействия;
4. формирование хорошего психологического климата, навыка эффективной коммуникации и взаимодействия с помощью внутреннего сотрудничества и взаимопомощи внутри коллектива.

Оборудование: картинки с изображением, листочки, карандаши, мягкая игрушка сердечко, цветок-ручка.

Целевая аудитория: педагоги

Количество участников: 10-15 человек.

Время проведения: 1 – 1,5 часа.

Направление работы	Структура тренинга	Упражнение	Описание	Время
Сплочение участников группы	Приветствие	«Здравствуй друг»	Добрый день, я рада, что мы встретились, сегодня мы постараемся немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и самое главное, что-то сделать с целью профилактики эмоционального напряжения. Зовут меня Мария. Давайте поприветствуем друг друга. Стоят в круг против друг на друга и повторяют за ведущим тренинга: - Здравствуй друг! (прижимают руки) - Как ты тут? (делают размах рук) - Как дела? (руки на плечи друг друга) - Хорошо (обнимаются)	5 минут
	Ознакомление Правилам и тренинга	«Мы принимаем»	- Перед тем как нам начать наше занятие мне бы хотелось познакомить вас с правилами, которые вы должны будете соблюдать на наших занятиях. Правила тренинга: 1. Внимательно слушать друг друга. 2. Уважать мнение друг друга 3. Активно участвовать во всех упражнениях. 4. телефоны ведут себя тихо	5 минут

			5. Любые обсуждения людей и событий на группе возможны только в рамках этой группы.	
Формирование хорошего психологического климата и навыка эффективной коммуникации.	Знакомство	Комплименты	Ведущий тренинга достает цветок и предлагает с помощью него познакомиться поближе. Участники группы на первую букву своего имени придумывают слово-определение, которое отражает их характер, темперамент и стиль жизни, затем представляются. «Меня зовут	10 мин
Развитие умения работать в команде	Основная часть	«Построим вместе»	Ведущий тренинга предлагает встать в круг, взяться за руки и закрыть глаза. Предлагается участникам изобразить разные формы фигуры, которые скажет ведущий. Участники должны вести переговоры тактильно. 1. Квадрат 2. Треугольник 3. Круг	15 минут
Создание положительного эмоционального настроения в группе;		«Верю, не верю»	Участникам дается листочки бумаги, и они должны написать 1 факт о себе с указанием имени (это может быть правдой или неправдой). Потом собирается ведущим тренинга листочки и озвучивает факты с вопросом «Верю не верю». Участники должны угадать кто это может быть и те которые верят поднимают руки, ведущим озвучивается имя и она	20 мин
Сплочения коллектива. Создание положительного эмоционального настроения в группе;		«Друг к дружке»	Ведущий предлагает группе поиграть в игру-активатор «Друг к дружке», во время которой всем участникам нужно выполнять очень-очень быстро движения. Становятся в круг, выбирают себе партнера и быстро пожимают ему руку. Потом теперь им предлагается, какими частями тела им нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда ведущий скажет: «Друг к дружке», они должны поменять партнера. - Правая рука к правой руке! - Нос к носу! - Спина к спине! - Друг к дружке. - Носок к носку!	15 мин

		<ul style="list-style-type: none"> - Живот к животу! - Лоб ко лбу! - Друг к дружке. - Бок к боку! - Колено к колену! - Мизинец к мизинцу! - Друг к дружке. - Бедро к бедру! - Ухо к уху! - Пятка к пятке! - Друг к дружке. - Затылок к затылку! - Локоть к локтю! - Кулак к кулаку! - Друг к дружке. <p>Пожмите друг другу руки. Молодцы. Спасибо.</p>	
<p>Сплочения коллектива. Создание положительного эмоционального настроения в группе; Заключение. Рефлексия</p>	<p>«Подарок»</p>	<p>Ведущий тренинга: <i>Давайте подумаем, что мы могли бы подарить нашей группе, что взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения-сплочёнными? Давайте скажем, что каждый из нас хотел бы подарить в группе. Я, например, дарю вам доверие друг другу и уважения». Далее каждый участник высказывает, что он хотел бы подарить группе.</i></p>	<p>10 мин</p>
	<p>Аплодисменты друг другу</p>	<p>Мы с вами хорошо поработали. И в завершении я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой – радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-крепко соединить в аплодисменты.</p> <p>До новых встреч! В конце: «Давайте наградим себя за успешную работу аплодисментами»</p>	<p>5 мин</p>