

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> |