

**Аналитическая справка
о проведенном тренинге для педагогов «Самооценка и уровень притязаний»**

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- Активизация процесса самопознания взаимопознания у педагогов;
- Создание условий для групповой сплоченности;
- Формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний;
- Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
- Побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
- Формировать умения объективного оценивания реальных и желаемых взаимоотношений в семье и на работе;
- Снятие эмоционального напряжения;
- Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива.

План тренинга :

1. Арттерапия рисование красками.
2. Лекция о понятии и фазах синдрома эмоционального выгорания
3. Диагностика.
4. Упражнение «Выбор»
5. Притча о каменотесах
6. Упражнение «Лимон»
7. Упражнение «Ведро мусора»
8. Упражнение «Лужайка позитивных качеств»
9. Упражнение «Источник»
10. Раскрашивание Мандалы

Оборудование: Мультимедиа проектор, презентация, фонограмма со звуками водопада, листы бумаги, урна, вырезанные цветы.

Участники: педагогический коллектив ОУ.

Заместитель директора по УВР Ведерникова И.Ю. провела для педагогов очередной тренинг на тему "Самооценка и уровень притязаний".



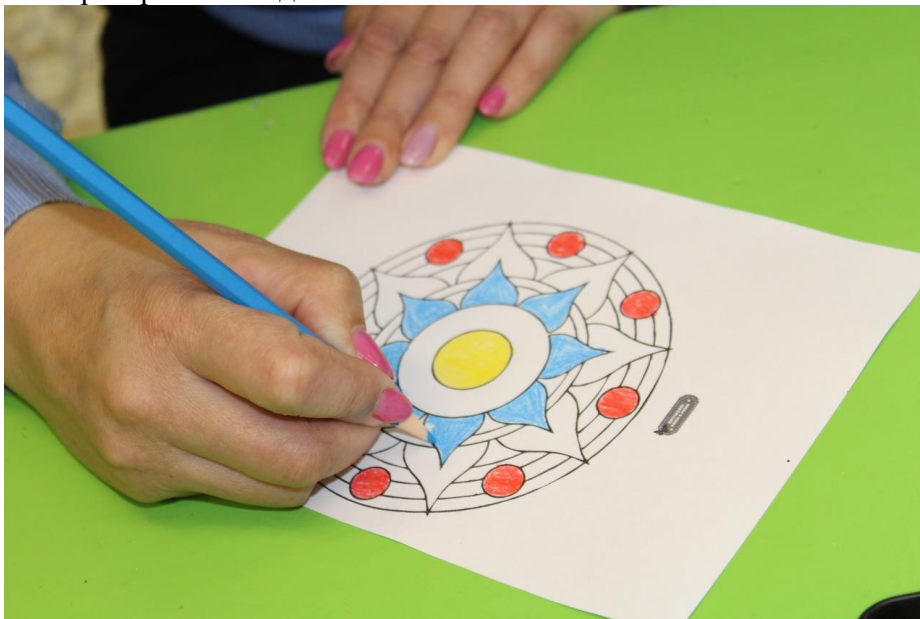
Тренинг начался с арт-терапии. Учителя на фоне красивой и медитативной музыки передавали свои эмоции на бумаге, используя акварельные краски и разноцветные карандаши.



При помощи методики В.В.Бойко диагностировали свой уровень эмоционального выгорания. Затем выполнили различные упражнения на снятие эмоциональной напряженности: упражнения "Лимон", "Мусорное ведро", "Лужайка положительных качеств".



Ирина Юрьевна провела медитацию "Источник". Мероприятие завершилось раскрашиванием раскрасок-мандал.



Зам.директора по УВР:

A handwritten signature in blue ink, which appears to be "Vedernikova".

И.Ю. Ведерникова