Муниципальное образование

Тбилисский район

педагог — психолог

**Никитенко Ирина Александровна**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение

**«Тбилисская средняя общеобразовательная школа №1»**

**План-конспект занятия**

**для педагогов**

**«Олимпийская сборная»**

**2014год**

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания у педагогов.

**Задачи:**

**1.**Познакомить педагогический коллектив с технологиями снятия отрицательных эмоций.

**2.**Формирование представлений о внутренних ресурсах профилактики эмоционального выгорания.

**3.**Сплочение педагогического коллектива.

**Оборудование и материалы:**

Плакат- «мишени», шарики воздушные 5 штук, фломастер, листы бумаги формата А4 - 5штук, атрибуты черлидинга — разноцветные помпоны (по количеству участников), карточки с текстом - 5штук, слайды с фотографиями олимпийских видов спорта.

**Ход занятия**

Уважаемые коллеги! Наши эмоции — это наши друзья, даже если они отрицательные. Хорошее настроение зависит от того, как относиться к своим эмоциям

1 Упражнение «Совместная тренировка»

Техника «спарринг-партнер».

Необходимо вспомнить неприятного человека, зафиксировать его как слайд и представить, что внизу идут титры: «Это мой спарринг-партнер, это мой тренер и учитель. Спасибо ему за этот опыт»

2 Упражнение«Биатлон»

Техника «Рефрейминг» (выход за рамки, переосмысление- изменение взгляда на ситуацию, нахождение положительных сторон)

пример: болтун — зато весельчак

малообщительный- зато все считают тебя умным и т. д.

3 упражнение «Фотофиниш»

техника «Фотография»

Вспомните неприятное событие за последние дни. По 10-балльной шкале на уровень 3-4 балла ( не выше). Представьте эту неприятность. Уберите из этой картинки движение, цвет, сделайте ее диссоциированной (т. е. Я — за кадром).

Когда получится черно-белое изображение, на которое Вы смотрите со стороны — отодвиньте мысленно эту фотографию подальше, чтобы она уменьшилась до размера обычной фотокарточки. Можете перевернуть ее белой стороной вверх, мысленно положить ее в альбом для фотографий и задвинуть его на дальнюю полку.

Какое сейчас у Вас отношение к этому переживанию?

Я надеюсь, оно стало менее значимым и уже далеким.

4 Упражнение «Переводчики»

На любом спортивном состязании, а на Олимпиаде и подавно, собирается множество делегаций со всех уголков мира. И просто необходимо иметь переводчиков из разных стран мира. И у нас есть переводчики с редких, я бы даже сказала экзотических языков. Я попрошу наших «лингвистов» выйти и зачитать спортивные новости на своем родном языке.

1) Толшинский язык: к любому слову добавляется -ЦА

например: шайбаца, лёдца.

2) Булявский язык: вместо твердых звуков произносятся мягкие

например: булка-булькя, дом-дём

3) Мерабский язык: меняются «р» на «л»

например: пливет, моле, лыба

4) Искульский язык : все гласные звуки тянутся в два раза длиннее

например: доом, деевоочкаа

5) Ансельмский язык: все слова сокращаются до первого слога

например: привет-при, карман-кар

5 Упражнение «Морской бриз»

Техника релаксации.

Представьте себя на берегу Черного моря. Легкий свежий ветер гонит прозрачные волны. Вдох — накатила волна на берег. Выдох — откатилась назад.

Представьте как свежий воздух наполняет вас легкостью и выдувает неприятные воспоминания.