

**Рефлексивный отчет
по результатам реализации
профилактического тренинга для педагогов
«Сделай шаг навстречу переменам»**

Профилактический тренинг для педагогов прошел апробацию на базе Безенчукского аграрного техникума 12 января 2021 года. Количество участников – 17 человек.

Цель тренинга: актуализация личностных ресурсных состояний педагогов.

Задачи:

1. Снизить уровень эмоционального напряжения.
2. Познакомить педагогов с приемами и методами саморегуляции и профилактики стрессов.
3. Актуализировать установку на сохранение и укрепление психологического здоровья.
4. Создать условия для эффективного внутригруппового взаимодействия педагогов.

В ходе тренинга использовались диагностические методы, мини-лекция, техники саморегуляции и профилактики стрессов, релаксационные упражнения, притчи, упражнения на групповое взаимодействие.

Основная часть тренинга построена в виде 6 шагов по профилактике эмоционального выгорания. Каждый шаг демонстрируется на экране и сопровождается выполнением упражнений, техник. После проведения упражнений проводится рефлексия. В конце мероприятия участники делятся впечатлениями от тренинга, обмениваются пожеланиями друг другу (упражнение «Мешочек пожеланий»).

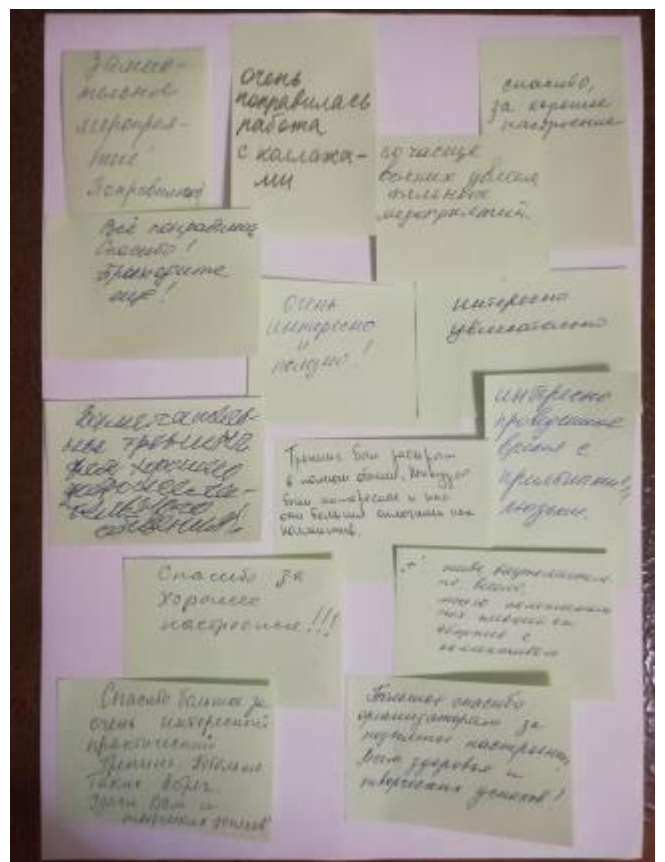
Участники тренинга отметили повышение настроения, уверенности в своих силах. Очень понравились групповые формы работы, создание и представление коллажа было самым эмоционально насыщенным моментом мероприятия.

Педагоги отметили также высокую эффективность упражнения «Ты молодец, потому что...». Проведен был второй вариант упражнения, так как в этом случае каждый участник смог получить более волную информацию о себе. После этого упражнения сразу повышается чувство безопасности в группе, участники дальше работают активнее и чувствуют себя более непринужденно.

Упражнение разминки «Ассоциации» в ходе тренинга было изменено, так как участникам оказалось либо сложно придумывать ассоциации для себя, либо они не решались их озвучить. Тогда педагогам было предложено по очереди называть свои имена и на первую имени всей группой подобрать качество, которое характеризует этого человека. В таком виде упражнение не вызвало затруднений и позволило не только познакомиться, но и разрядить напряженность внутри группы.

Педагоги получили возможность позитивного общения с коллегами, зарядились положительными эмоциями и пожелали продолжить подобные формы работы.





Педагог-психолог ГБУ ЦППМСП
м.р. Безенчукский И.В. Позина