

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Детский сад № 55»

Мини-тренинг для педагогов по профилактике постотпускного синдрома

*Провел и подготовил:
старший воспитатель Чмурова Ирина Викторовна*

*г. Краснодар
2023г.*

Ход мероприятия

Добрый день, уважаемые коллеги! Приятно всех видеть после летнего отпуска загоревшими и отдохнувшими. Чтобы настроиться на новый учебный год, мы решили провести этот тренинг. И для начала выполним упражнение, которое поможет нам активизировать свои творческие силы на работу.

1. Разминка

Листочки с названиями животных и птиц раздаются участникам тренинга. Прочитав названия, они никому его не должны показывать. По моей команде Вам необходимо выстроиться в одну шеренгу по размеру изображаемых ими животных или птиц. Разговаривать можно только на языке «своего» животного. Шеренга должна быть от самого высокого к самому низкому.

2. Релаксация, настрой на работу.

Для человека очень важно, чтобы в его внутреннем мире царил порядок, его мысли, чувства, желания, возможности и стремления верой и правдой служили его «я». Иногда нам кажется, что мир устроен неправильно. Однако чаще всего мы просто программируем себя на неудачи. Пришло время сменить «профессию пессимиста» и понять, что человек может сам создать себе такую жизнь, какую захочет. Пожалуйста, устройтесь так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Все хорошо. Вы чувствуете себя спокойно и расслабленно. Вы живете интересно и правильно. Вы ищете и находите... Пусть не сразу, но ведь хорошие дела быстро и не делаются. Все происходит так, как нужно. Все идет своим чередом. Позвольте потоку событий привести вас к счастью. Просто будьте спокойны, больше от вас сейчас ничего не требуется.

События вашей жизни похожи на драгоценные бусины. Среди них есть яркие, разноцветные, прозрачные камни, есть костяные и деревянные бусины, есть пластмассовые и даже бумажные. Есть бусины из ягод и грибов, бусины из монеток, словно монисто. Представьте себе ожерелье вашей жизни, которое получается из всех этих бусин, – какое оно необычное, интересное, неповторимое!

3. Упражнение «Откровенно говоря»

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем рабочем дне...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к открытым занятиям...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на работу...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходят педагоги или методисты...
- Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день...
- Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
- Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...

- Откровенно говоря, когда наступает пора отпуска...
- Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...

4. Упражнение «Тесная компания»

Все участники вытягивают цветные карточки, на которых изображена обувь. Участники, имеющие одинаковые карточки, объединяются в команды. Когда пары созданы, их задача – придумать девиз своей команды, а затем исполнить танец, который указан на оборотной стороне карточки.

Комнатные тапочки – лезгинка, галоши – цыганочка, детские сандалики – кара жорга, лапти – ламбада, валенки – современный танец.

5. Упражнение «Сейчас и в будущем»

Возьмите листок бумаги и разделите его на две колонки. Слева запишите все то, чего вы пока еще не делаете, но хотели бы сделать в будущем. Здесь же запишите то, что уже попробовали делать и что впредь хотели бы делать более активно. Имейте в виду – это должны быть конкретные действия. Цели могут быть различными, важно, чтобы среди них были и профессиональные, и личностные. Оставьте в стороне все то, что вы должны делать, по мнению окружающих, или что всего лишь «полезно» для вас. Справа запишите все то, что вы делаете неохотно, от чего хотели бы отказаться в будущем или хотя бы делать не так часто. Создайте коллаж из своих целей.

Теперь выберите в каждой колонке по одному действию и примите конкретное решение – что в будущем вы хотели бы делать чаще, а что реже. Уясните для себя, что может облегчить или затруднить вам осуществление каждого из решений.

Вопросы для обсуждения: 1) Насколько легко/трудно было составить оба списка? 2) Какой из списков получился длиннее? 3) Как я принимаю решение в ситуациях? С кем я обсуждаю свои решения? 4) Как я оцениваю свои шансы на реализацию принятых решений?

6. Рефлексия

Сейчас, уважаемые участники, я предлагаю вашему вниманию «Формулу на сегодня» американского психолога Д. Карнеги.

Но есть одно условие. Вам нужно принять удобное положение, закрыть глаза и молча, про себя проговаривать те слова, которые я буду произносить. Звучит спокойная музыка. Психолог медленно и спокойно зачитывает формулу.

«Формула на сегодня» Д. Карнеги.

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

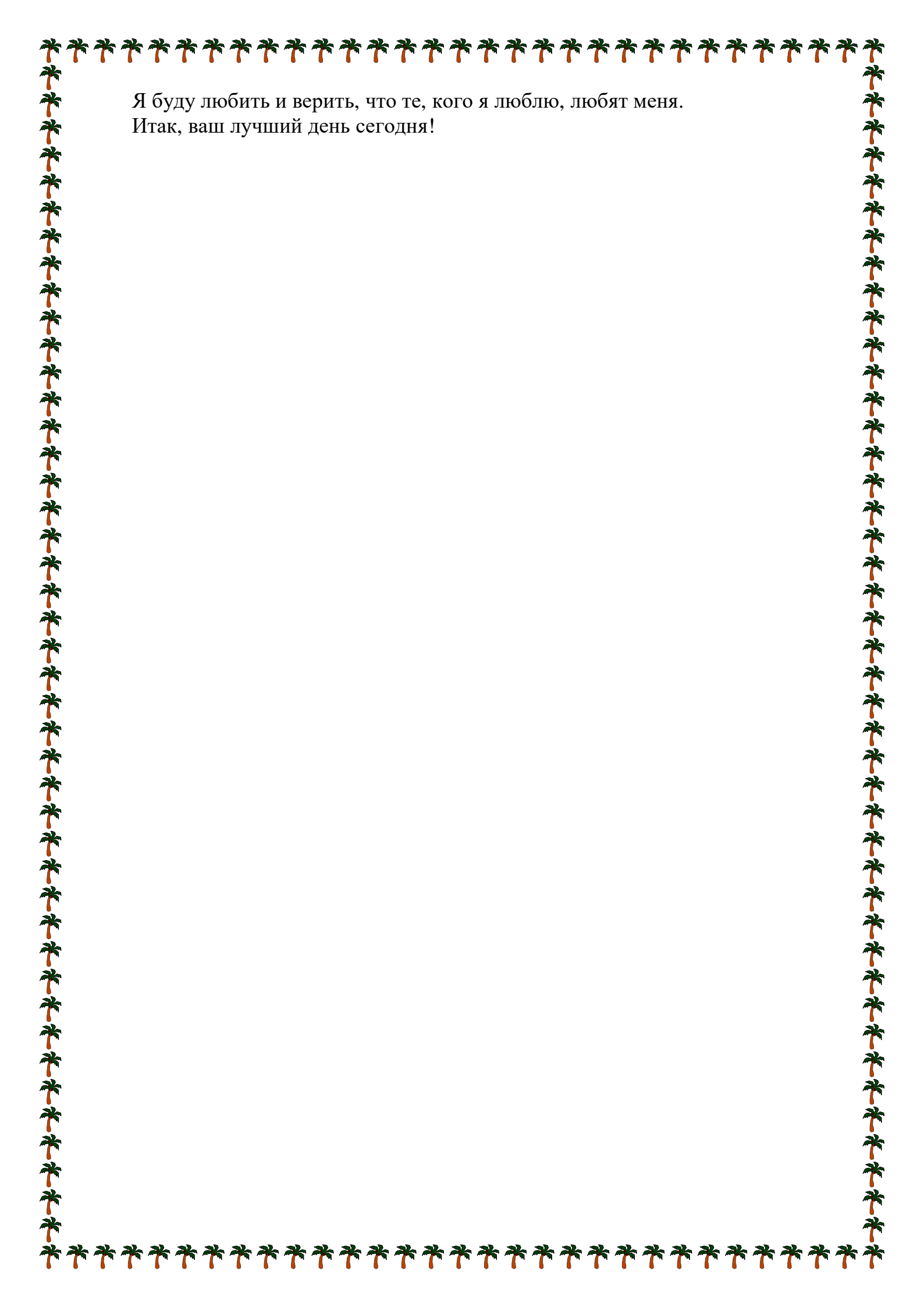
4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня!

Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня!



Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.
Итак, ваш лучший день сегодня!