**Тренинг на осознание своей ценности и поиск внутренних ресурсов «Я – есть свет».**

**Цель:** развитие у педагогов ощущения собственной ценности и рамках профилактики эмоционального выгорания.

**Задачи:**

* Осознание своей ценности и внутреннего ресурса;
* Снятие психоэмоционального напряжения в период самоизоляции;
* Осознание поддержки со стороны коллектива в условиях самоизоляции.

**Время:** до 30 минут

**Участники:** педагоги до 12 человек

**Инструментарий:** канцелярские принадлежности

**Ход занятия:**

**Уважаемые педагоги, приветствую вас на нашем мини-онлайн тренинге, который носит название «Я –есть свет» и направлен он на профилактику эмоционального выгорания и снятие психоэмоционального напряжения. Благодарю, что выделили 25-30 минут своего времени, я постараюсь сделать сегодняшнее занятие динамичным и увлекательным.**

Я, как и многие специалисты помогающих профессий, понимаем, что сейчас настало время личностного кризиса. Время любого кризиса - это тот барьер, через который можно как упасть и сильно сломать себе жизнь, так и воспользоваться им как прекрасным трамплином и прокачать то, что важно на данный момент именно вам.

Кризис, особенно такой, который сейчас только начался, обнажает все те проблемы, на которые вы раньше закрывали глаза, в надежде что рассосется само:

* не выстроенное и болезненное тело, лишний вес, зависимости, отсутствие здоровых привычек сна и питания - возможность подхватить любую заразу, неумение управлять эмоциями, саморазрушение взаперти
* отсутствие уверенности в себе и понимания своего места в мире, отсутствие профессионализма - глобальная неудовлетворенность, тревога, и без того не удовлетворяющий заработок, возможность остаться без денег
* шаткие, болезненные не выстроенные взаимоотношения в семье - усиление взаимными упреками, стрессом, проблемами бытового спектра при сидении взаперти и на стрессе
* неумение ладить с детьми, а теперь вы с ними дома и приходится не только воспитывать , но и обучать и развлекать

**Все это сейчас, как под увеличительным стеклом, активизируется и увеличивается  с помощью всемирной проблемы пандемии короновируса.**

Вирус то отступит, а вот то что усилится именно в вашей жизни - останется с вами.

Кризис помогает людям переосмыслить, и наконец-то взять в свои руки проработку и решение тех задач, которые перед ними стоят давно! Теперь не отвертитесь, а если попробуете отвертеться, то столкнетесь с бедностью, разрушением отношений, болезнями и другими неразрешимыми задачами, от которых вы сейчас отвернетесь

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1. Проанализировать свою жизнь во всех сферах и понять, что для вас правда важно. Оценить уровень развитости важнейших ценностей в вашей жизни и наметить над чем стоит поработать

2. Наладить жизнь своей основы - тела!!!! Сон, питание, спорт - основа иммунитета и вообще ваших жизненных сил на все кризисное и пост кризисное время

3. Укреплять опору семьи: учится реально взаимоотношениям с любовью

4. Понять ценность своего времени жизни и перестать его сливать на просмотр новостей, сериалов и питие спиртных напитков, перестать пустой треп по поводу того, как все у вас плохо, и , наконец-то , заняться делом.

А для этого я предлагаю **Упражнение «Я- свет»**

Цель: Осознание своей ценности, развитие самопознания.

Участниками выдается бумага и ручки.

«Перед вами лист бумаги, нарисуйте большое солнышко и лучики. Лучей может быть столько, сколько вы захотите. А теперь в центре солнца напишите букву «Я». Ваша задача: на каждом из лучиков написать то, что является важной частью вашей жизни, то, что вы ценить больше всего в себе и в окружающих».

Дается 5 минут. Затем по желанию зачитываются.

Сейчас, в дни самоизоляции, многие чувствуют себя запертыми в клетках. И знаете, ваше тело откликается на стресс: ваши плечи поднимаются, грудная клетка прячется, спина округляется, мы все сжаты, напряжены.

«**Упражнение «Птица, расправляющая крылья»**

**Цель: снятие психоэмоционального напряжения**

Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление. Повторите упражнение 5–7 раз.

**Упражнение 4** «Копилка радости» (см. приложение)

Одним из распространенных стереотипов является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Для этого каждому воспитателю предлагается составить свою «Копилку радости».

Педагогам раздаются листы бумаги, и предлагается написать 10 повседневных дел, которые доставляют им радость. По окончанию прочесть список и добавить к нему еще 10 пунктов. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

**Завершение, подведение итогов**

Вы можете дать обратную связь по занятию!

Благодарю за нашу работу, давайте похлопаем друг другу и поддержим в это непростое время!

Приложение

**КОПИЛКА РАДОСТИ**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**8.**

**9.**

**10.**

**КОПИЛКА РАДОСТИ**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**8.**

**9.**

**10.**