

Тренинг для молодых педагогов «Ресурсы молодого педагога»

Цель: Поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроения в трудных, стрессовых ситуациях, для профилактики эмоционального выгорания.

Задачи:

1. Формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.
2. Раскрытие участниками у себя личностных ресурсов, необходимых для адаптации в социуме.
3. Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение тревожности.
4. Создание условий для презентации участниками своих ресурсных качеств.

В последние годы отовсюду звучит фраза БЫТЬ В РЕСУРСЕ. Поговорим, что она означает и почему так важно сохранить внутренний баланс, особенно в тяжелые времена.

1. Разминка «Мне нравится учитель слева тем, что...» (профессиональные и личностные качества)
2. **ТЕОРИЯ.** Ресурсное состояние это совокупность показателей физического и психологического здоровья., когда у человека достаточно сил и желания для решения текущих задач. Душевный подъем - когда энергия бьет через край. Проще говоря, РЕСУРС - ЭТО ИСТОЧНИКИ ПИТАНИЯ, которые обеспечивают основные потребности и помогают преодолевать трудности. За смешным мемом Я НЕ В РЕСУРСЕ скрывается серьезная проблема. Ведь от наличия ресурсов зависит не только настоящее, но и будущее.

ЭНЕРГИЯ - ЭТО НОВАЯ ВАЛЮТА. РЕСУРСНЫЕ ЛЮДИ ОЧЕНЬ ВОСТРЕБОВАНЫ!

РЕСУРСЫ: (рисуем карту)

1. Внешние (Деньги, квартира)
2. Внутренние (Умения, навыки, таланты, внешность, здоровье)
3. Материальные (Машина, телефон)
4. Духовные (семья, религия, искусство, культура)
5. Актуальные (то что есть сейчас – работа, друзья отношения)
6. Потенциальные (то что есть в перспективе – знания, увлечения, книги)

Внутренние ресурсы	Внешние ресурсы
<ul style="list-style-type: none">• Стрессоустойчивость;• Убеждения;• Воля;• Целеустремленность;• Здоровье;• Знания и навыки;• Вера;• Коммуникабельность;• Целостность;• Эмоциональный интеллект;• Чувство юмора;	<ul style="list-style-type: none">• Контакты с людьми;• Деньги;• Недвижимость;• Активы;• Инструменты и материалы;• Социальный статус;• Власть;• Время;• Принадлежность к сообществам;• Проекты;

Внутренние и внешние ресурсы тесно связаны между собой.

Внешние ресурсы поддерживают наши внутренние ресурсы. Чем больше внешних ресурсов, которые поддерживают, питают, восстанавливают нас и помогают нам жить счастливее, тем лучше они питают наши внутренние ресурсы. Если по каким-то причинам нам недостает внешних ресурсов, то наши внутренние ресурсы постепенно истощаются. Внешняя подпитка очень важна для сохранения ресурсного состояния! Очень сложно быть сильным долгое время без подпитки извне.

Внутренний ресурс отвечает на вопрос КАКОЙ Я?

Чем больше ответов на этот вопрос вы сможете дать, тем сильнее ресурс, тем автономнее вы сможете быть.

Упражнение Чем я могу быть интересным.

Предлагаю вам ситуацию:

«Неожиданно посреди рабочего дня выяснилось, что у коллеги день рождения. Нужно срочно придумать подарок. Есть ли у вас что-то оригинальное на этот случай?»

«Вы с детьми отправились в поездку. Неожиданно ближе к вечеру в гостинице и на окружающих улицах на несколько часов погас свет. Есть ли у вас «заготовки» на этот случай? Чем бы вы могли быть интересны детям?»

«Назначен праздничный концерт, предполагается несколько номеров от педагогов. Неожиданно все ангажированные педагоги-артисты заболевают! Чем вы можете быть интересны в такой ситуации?»

Эрих Фромм (нем. философ) считал что каждый человек обладает 3 важными ресурсами, способными помочь в решении любой проблемы (НАДЕЖДА, ВЕРА, ДУШЕВНАЯ СИЛА-МУЖЕСТВО)

Упражнение «КАЛОШИ СЧАСТЬЯ»

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке феи подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

1. Заведующий отчитал Вас за плохо выполненную работу.

Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

2. Вам предстоит пройти курсы переподготовки

Это хорошая возможность освоить новые методы работы с детьми.

3. Вам выпала честь представлять школу на конкурсе педагогического мастерства.

Есть возможность попробовать свои силы.

4. **На работе задержали зарплату.**

Можно сэкономить на чем-то.

Можно теперь сесть на диету.

5. **По дороге на работу вы сломали каблук.**

Хороший повод купить новую обувь.

Пройдусь босиком.

Ситуация вызовет сочувствие коллег.

6. **За последние 3 месяца Вы набрали «лишних» 12 кг.**

7. **Вы внезапно заболели.**

Хороший повод отдохнуть.

Заняться наконец-то своим здоровьем.

8. **Вы серьёзно поругались с мужем, и он с Вами не разговаривает вот уже несколько дней, игнорирует.**

Теперь можно ему не готовить, не стирать носки и так далее.

Не выслушивать по вечерам его рассказы о работе.

9. **Не готов дома ужин**

Разгрузочный день для семьи

Есть желание приготовить что-то новое и быстрое.

10. **Рано просыпаетесь в выходной**

Столько можно всего сделать за день!!!

И для себя любимой время останется.

11. **Вам предложили пойти в отпуск в ноябре.**

Всё, что не делается к лучшему.

Возможно, это убережёт меня от какой-то неприятности.

12. **Вам дали группу с большим количеством трудных детей.**

Есть возможность для совершенствования своего педагогического мастерства.

Это хорошая возможность освоить новые методы работы, более углублённо изучить психологию.

13. **Перенесли сроки прохождения аттестации на более ранние.**

Это ужасно, но зато потом 5 лет можно работать уверенно и с категорией.

Зарплату раньше начислят ПО категории.

14. **Родители написали на Вас жалобу на сайт главы района**

15. **Вы опаздываете на работу, спешите и начинается проливной дождь, а зонта, как выясняется, нет:**

Рефлексия. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя?

Упражнение «АПТЕЧКА РЕСУРСОВ»

✗ Что вас радует, вдохновляет, поднимает вам настроение?

✗ Какие простые вещи вы любили делать в детстве? Что восхищало вас тогда?

✗ На что вам нравится смотреть?

✗ Что вы любите слушать и слышать?

✗ К чему вам нравится прикасаться? Ощущение чего хочется продлить на кончиках пальцев?

- ✂ Какие запахи вам нравятся? О чём они напоминают?
- ✂ Что приятно вашему телу? От чего ему хорошо?
- ✂ С кем вы любите разговаривать? Какие люди наполняют вас теплом и энергией?
- ✂ ✂ В каких местах вы чувствуете себя защищенно, спокойно, расслабленно?

Упражнение «МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ: Я СЕЙЧАС И Я В БУДУЩЕМ»

Что делать, если вы чувствуете, что находитесь не в ресурсе?

Отстаивайте свои личные границы. И ограничивайте свой круг общения. Держитесь подальше от тех, кто заряжает вас на негативные эмоции. К сожалению, мы не можем быть в ресурсе, когда вынуждены общаться с коллегой-сплетницей или занудой из вежливости. Сведите общение с токсичными родственниками к минимуму. Распрощайтесь с друзьями, которые эксплуатируют вашу дружбу. Закончите отношения, если они не приносят вам радости, и вы сохраняете свой брак из страха потерять зону комфорта и изменить свою жизнь.

Занимайтесь спортом

Или йогой. Хотя бы просто прогуляйтесь. Активность помогает нам лучше засыпать, полноценнее отдыхать, поддерживать тело здоровым и вырабатывать гормоны радости.

Введите в свой распорядок дня духовные практики

Это может быть что угодно: созерцание природы, медитации, практика благодарности, утренние страницы, ведение дневника и т.д.

Найдите хобби по душе

Которое будет наполнять вас *энергией*. Если ваше любимое хобби стало *работой и зоной ответственности*, необходимо найти новое хобби. Место и время, где только ваша творческая энергия, поиск себя и положительные эмоции. Словом, найдите свой островок *безопасности и вдохновения*.

Выделяйте время для себя, которое будет лично вашим

Время, которое не занято рабочими или семейными обязанностями, хотя бы 20-30 минут в день наедине с собой. А ещё, перестаньте себя сравнивать с другими людьми, их уровень заработка со своим, оценивать свою внешность. Любите себя, свои сильные и слабые стороны. Не корите за недостатки.

Остановитесь, выдохните, обдумайте. И продолжайте путь с чистой головой и ясным взглядом. Сломанный автомобиль необходимо починить и заправить. Загнанная лошадь нуждается в отдыхе и корме.

Конечно, вы можете продолжить оставшуюся часть маршрута на своих двоих, но надолго ли вас хватит? Быть не в ресурсе — не так уж и страшно. Страшно оттуда никогда не выбираться без помощи психотерапевта.

Позаботьтесь о себе уже сегодня!

Упражнение «КОТЯТА МЕШОЧКАХ»

12 СПОСОБОВ ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ



СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

-  пейте больше воды
-  двигайтесь как можно больше
-  хорошо высыпайтесь

ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ

-  планируйте максимум три важных дела на день
-  используйте правило 50/10: 50' работы, 10' отдыха
-  рефлекслируйте относительно того, как прошел день

РАЗВИВАЙТЕСЬ

-  находите время для чтения
-  серфите с умом: смотрите полезные видео тьюториалы
-  используйте креативные техники каждый день

ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВЫМ

-  благодарите людей
-  держите стол в порядке
-  балуйте себя