Тренинговое занятие

**«Приемы саморегуляции при работе с профессиональным выгоранием педагогов»**

**Упражнение. «**Психологические границы». Необходимо заполнить таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Что зависит от меня на работе  (зона моего контроля) | Что от меня не зависит на работе  (вне зоны моего контроля) |
|  |  |

Для преодоления эмоционального дискомфорта, лучше действовать только в зоне Вашего контроля. Это упражнение помогает четко определить свои психологические границы и не раздражаться по поводу того, что от Вас не зависит.

**Упражнение**. «Метафора». На что похожа моя работа (метафорическое представление о работе). Например: Если бы Вы работали в цирковой труппе, то каким «номером» были бы Ваши функции? Вам нравится Ваша роль? Что Вы можете изменить уже сейчас, чтобы выполнять новые, более приятные функции? Исходя из такой метафоры, обратите внимание, что Вы хотите и можете изменить в своей работе.

**Упражнение-визуализация.** Самонастройка – предвкушение результата работы. Визуализация результата. Представьте, что Вы уже добились намеченного результата. Проанализируйте, какие эмоции Вы испытываете в такой приятный момент? Настройте себя на эти эмоции и действуйте!

**Упражнение-визуализация**. «Место, где мне было хорошо» Это упражнение относится к релаксационным. У каждого человека есть места, которые мы можем назвать ресурсными или точками силы, где он может подпитывать энергией и чувствовать себя наполненным энергией. Это может быть связано с Вашими детскими воспоминаниями, или с теми местами, где Вы отдыхали и чувствовали себя беззаботно. Вы можете найти фотографии тех мест, где Вы испытывали положительные эмоции, и как бы снова погрузиться в это состояние легкости, безмятежности. Такие медитации восстанавливают силы и дают заряд бодрости и энергии.