**Занятие с элементами тренинга для педагогов**

**«В Новый год – новый педагог»**

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания, снятие психоэмоционального напряжения

Новый год — это не просто время чудес, это уникальный период, который случается раз в году, когда мы все становимся волшебниками. Перед Новым годом каждый из нас пребывает в состоянии готовности к чуду и волшебству, что легко может запустить реализацию всех своих желаний на целый год.

Перед началом тренинга мы провели разминку, описали своё настроение парой фраз /словом/ жестом. Это нам помогло понять, в каком мы сейчас состоянии и проработать его.

Например, меня зовут Лена, я себя чувствую чуть волнительно.

**Упражнение «А под ёлочкой найду…»**

- Я думаю, что получать подарки – это чуть ли не самое приятное в этом празднике! И я для вас тоже приготовила «подарки». В этом мешке каждый из вас вытащит по одному предмету. Ваша задача описать, как вам пригодится этот подарок и как он может вас осчастливить как минимум 3-мя способами.

- Оказывается, что от любого подарка можно получить удовольствие. Даже от самого маленького и простого. Главное, вложить в него своё внимание и радость от полученного.

***Упражнение «Я учусь у тебя»***

*Педагоги по кругу говорят друг другу: «Я учусь у тебя …». Участники называют профессиональное или личностное качество человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего. Задача человека, принявшего комплимент, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться …» или «Да, я могу научить …».*

        Молодцы!

Ну, вот и пришло время начать работать с запуском наших желаний, но прежде хотелось бы вам напомнить о том, что желания, как и мысли, материальны и Вселенная их слышит так, как мы их озвучиваем. Поэтому к этому процессу нужно подойти очень ответственно. Притча, которую сейчас озвучим – прямое подтверждение тому.

***Притча «Исполнение желаний»***

- Алло, здравствуйте! Могу я поговорить с Богом?

- Здравствуйте! Соединяю!

- Здравствуй, Душа моя! Я внимательно слушаю тебя!

- Господи, прошу Тебя, исполни мои желания!

- Конечно, дорогая, все, что угодно! Но сначала, я тебя соединю с отделом исполненных желаний: постарайся понять, какие ошибки ты допускала в прошлом!

…Металлический голос в трубке: “Подождите, пожалуйста, Вас соединяют с

оператором отдела исполненных желаний” … Жду…

- Приветствую Вас! Что бы Вы хотели узнать?

- Здравствуйте! Меня к вам перенаправил Господь и сказал, что прежде чем

загадывать новые желания, хорошо бы прослушать прежние.

- Понятно, минуточку… А, вот! Все желания души. Вы слушаете?

- Да, внимательно.

- Начинаем с последнего года:

1) Надоела эта работа! *(исполнено: “работа надоела!”)*

2) Муж не обращает внимания! *(исполнено: “не обращает!”)*

3) Ой, мне бы немного денег! *(исполнено: денег – немного)*

4) Подруги – дуры! *(исполнено: они – дуры)*

5) Мне бы хоть какую-нибудь квартирку! (*исполнено:* *на 10 этаже под самой крышей, крыша течет. Просила ведь "какую-нибудь”)*

6) Мне бы хоть какую-нибудь маленькую машинку! *(исполнено: получи “Запорожец” лохматого года)*

7) Ой, ну хоть бы в отпуск, хоть куда-нибудь! *(исполнено: к свекрови на дачу, ей как раз рабочая сила нужна)*

8) Ну что такое, никто цветов не подарит! *(исполнено: не подарит)*

Продолжать? Здесь примерно на год чтения!

- Нет, нет, все поняла! Перенесите мой звонок на Творца!

- Господи, я все поняла! А сейчас я хочу как следует подумать. Можно мне перезвонить попозже?

Смешок в трубке…

- Конечно, душа моя! …Когда угодно!

**Релаксирующее упражнение «Моё заветное желание»**

*Включается расслабляющая новогодняя музыка, участникам выдают маленькие бумажки и ручки, желательно приглушить свет, включить огонёчки*

- А сейчас я предлагаю вам расслабиться, и погрузится в себя. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Вслушайтесь в музыку. Она навевает приближение Нового Года, новых перемен, сбывание мечт. Представьте себя дома, где тепло и уютно, около большой, красивой новогодней ёлки. От нее вкусно пахнет хвоей и свежестью. Елка переливается огоньками, красивыми игрушками, возможно, эти игрушки из вашего детства. А под елкой вас ждёт именно ВАШ подарок. Это красивая коробка, с большим бантом. Там лежит именно то, что вы так хотите. Вы присаживаетесь, берете в руки эту коробку, не спеша, открываете и видите своё самое желанное. Проживите этот момент. Как вы себя чувствуете? Что хотите с этим подарком сделать? Нравится он вам?

Я вам дам 2 минуты, чтобы вы прочувствовали это всё в полной мере.

*Спустя 2 минуты:*

- А теперь предлагаю вам открыть глаза и на ваших листиках запишите своё желание, которое вы только что получили. И я вас уверяю, оно сбудется самым наилучшим образом и в самое короткое время.

Ведь Новый год – период чудес. И иногда даже мы – взрослые хотим верить в чудо.

**Завершение**

Поблагодарила всех педагогов за участие. Встреча была невероятно ресурсной и рефлексивной. И в завершении я попросила всех высказаться, как вы себя чувствуете? Что взяли от нашего занятия?

**Благодарю за внимание!**

Педагог-психолог: Леонтьева Е.Ю.





