

## Тренинг для педагогов «Ресурс».

### 1. Профессиональное эмоциональное выгорание.

Основные признаки

### 2. Буклеты саморегуляции

### 3. Упражнение «БУДИЛЬНИК»

Интерпретация:

#### 1) Что нарисовали первым на циферблате

Стрелки – вы как белка в колесе, и вам все успеть и сделать, вам не хватает умения расставлять приоритеты

цифра – ведете суматошную жизнь и вам хочется порядка, размеренности и спокойствия, вам этого не хватает

#### 2) Направление стрелок:

Нет стрелок – ресурс на нуле, катастрофически его не хватает, не можете его возобновлять – забыли

Стрелки смотрят вверх – в жизненной энергией все в порядке

Стрелки смотрят вниз – жизненные силы на исходе

Одна вверх, другая вниз – ресурс имеется, но его не так много. Если весь циферблат – 100 процентов. То то количество между стрелкой вверх и стрелкой вниз – это минус из 100%.

17.30 и 18.30 – упадок сил

#### 3) Где взять энергию?

Чем ярче стрелки тем больше вам требуется энергии для подзарядки, стрелки своей яркостью сигнализируют – срочно нужно восполнение энергии

Если ярче и четче обозначили цифры – для подзарядки вам нужно просто отдохнуть, куда-то съездить, сменить обстановку, получить новые впечатления

Если ярко обозначили кнопку звонка – для наполнения энергией вам нужна смена деятельности, вам не интересно то чем вы занимаетесь, для подзарядки нужно найти какое-то другое дело по душе

Если ярче выделили корпус будильника – вы обычно подзаряжаетесь в обществе, в общении с другими людьми, нужно встретиться с друзьями.

Если прорисовали много фона – это тоже подзарядка из вне. Очень сильная.

Уделили в рисунке внимание подставке – вы подзаряжаетесь на природе, следует поехать в лес, на речку, на море, в горы, просто погулять по парку, отдохнуть от суеты – это вам пойдет на пользу.

#### 4. РЕСУРС – источник возобновляемой психической энергии.

Разночтение: человек не может быть вне ресурса, т.к. ресурс это наша жизненная энергия, проблема, что утерян контакт с нашим источником энергии.

#### 5. Упражнение «ШКАЛА ЭНЕРГИИ»

По 10 бальной шкале написать, на сколько у вас есть контакт с вашим источником энергии.

#### 6. Упражнение «МЕСТО СИЛЫ»

Инструкция: вспомните ситуацию, которая вас наполняла жизненной энергией. когда вам было очень хорошо, которая вас заряжала хорошим настроением, энергией - ресурсом.

Вспомните те ощущения и чувства, которые вы ощущали в том момент. Попробуйте все это представить в коком-то образе, может быть реальная картина может быть абстрактная. Нарисуйте.

#### 7. Упражнение «ЦВЕТОК»

Инструкция: нарисуйте цветок: стебель листочки, лепестки, опору для него (ваза, почка, горшок, клумба и т.д.), над цветком 3 облака.

Интерпретация:

1. В середине цвета напишите крупно свое имя.
2. На лепестках напишите свои положительные качества.
3. На листочка напишите имена тех, кто вас поддерживает.
4. На облаках напишите ваши хобби увлечения
5. На опоре напишите то, что для вас является опорой (работа, семья, можно имена).

Ресурсы бывают:

**Внутренние:** телесные (спорт, движение)

Эмоциональные (театр, фильмы)

Когнитивные (умение ставить цели, духовные практики)

**Внешние:**

Природа, животные, друзья, семья,

Культуральные (искусство, поэзия, живопись)

Открытые и скрытые.

**ВСЕ в моих руках**

**Все В МОИХ руках**

**Все в моих РУКАХ**