**ТРЕНІНГОВИЙ СЦЕНАРІЙ НА ТЕМУ:**

**«Ресурс і Подолання»**

**Мета:** профілактика психологічного здоров’я учасників, ознайомлення з прийомами боротьби зі стресом і прокрастинацією; зниження рівня емоційного виснаження учасників.

**Завдання:**

* поглибити пізнання проблеми емоційного вигорання;
* провести діагностику рівня і ступеня вираженості СЕВ;
* виявити і проаналізувати можливі причини розвитку СЕВ;
* відпрацювати навичкиефективного подолання емоційного вигорання;
* розширення горизонтів особистісного зростання;
* активізація процесу самопізнання та самоактуалізації;
* активація внутрішньо-особистих ресурсів подолання СЕВ;
* зниження учасникам тренінгу рівень емоційного вигорання;
* створення в групі атмосфери емоційної свободи і відкритості, дружелюбності і довіри один до одного.

**Час:** 1 год. 30 хв.

**Цільова аудиторія:** люди віком від 18 до 25 років(9-17 осіб)

**Матеріали:** плакат з правилами, ручки/ маркери, аркуші А4, схеми.

**Актуальність**: У наш час - епоху інформаційних технологій, все зростаючого потоку інформації, агресивності соціального середовища і пов'язаної з цим все більшої емоційної напруженості - проблема психологічного здоров'я кожної людини стає як ніколи актуальною. Актуальність проблеми емоційного «вигорання» обумовлена складним характером синдрому, який вимагає створення відповідного інструментарію щодо його запобігання й корекції.

|  |
| --- |
| **Структура тренінгового заняття** |
| Вправи  | Матеріали  | Час  |
| **Вступна частина** |  | **20 хв.** |
| Вступ | - |  |
| Вправа на знайомство | - | 10 хв.  |
| Правила | Плакат з правилами | 2 хв. |
| Вправа «Самооцінка» | ватман, маркери,малюнок драбини,фліпчарт, фломастери | 8 хв. |
| **Основна частина** | **60 хв.** |
| Діагностика рівня емоційного вигорання | Бланк, ручки | 10 хв. |
| Теорія | - | 10 хв. |
| Вправа 1 «3 Дерева» | Папір, олівці, фарби | 15 хв.  |
| Вправа 2 «Мозковий штурм»"Як впоратися з емоційним вигоранням?" | дошка / фліпчарт, маркери, порожні паперові картки формату А7 - 10 шт. на людину. | 10 хв. |
| Вправа 3 «Етюд» | Папір зелений та помаранчевий, олівці, ручки | 10 хв. |
| **Заключна частина** |  **10 хв.** |
| Вправа «Унікальні слова» | - | 5 хв.  |
| Рефлексія  | - | 5 хв.  |

**Хід тренінгу**

**Вступна частина**

***1. Вступ.***

-Добрий день! Емоційне вигорання– це симптом нашого часу. Це стан виснаження, який призводить до повної або часткової втрати сил, почуттів і супроводжується втратою радості та задоволення від життям.

Нерідко емоційне вигорання приводить людей на прийом до психолога. Головні причини вигоряння можуть спричинити абсолютно очевидні речі, які ви робити із дня в день. Симптоми вигоряння наростають, якщо вчасно не звернути на них уваги і пустити ситуацію на самоплив. Незадоволеність і втома перетворюються на неможливість зосередитися і хронічний поганий настрій. Ті, у свою чергу, переростають в байдужість до справи, махровий цинізм, призводять до зниження імунітету і психосоматичних захворювань. Сьогодні ми поглибимо наші знання щодо проблеми емоційного вигорання, навчимося попереджати та протидіяти цьому явищу.

***2. Вправа на знайомство( 10 хвилин)***

**«Мій настрій»**

**Мета:** створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформуватипозиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.

**Час:** 10 хвилин.

**Опис.** Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім’я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім’я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

**Обговорення.**

*Які думки виникають, коли дивитеся на спільний малюнок?*

*Який переважаючий настрій групи?*

***3.Вироблення правил поведінки в групі. (7 хвилини)***

1) правило активності.

2) правило контролю часу.

3) правило комунікації.

4) правило чуйності до себе і оточуючих.

5) правило вимкненого телефону

6)правило довіри

7) правило тут і зараз

А тепер нумо усі разом продовжимо перелік правил, головне-слухайте один одного та не повторюйтесь.

***4. Очікування (8 хвилин)***

Вправа «Самооцінка»

**Мета**: з'ясувати рівень знань та самооцінку учасників, їх очікування від тренінгу, їх побоювання і питання, та вкінці оцінити ефективність роботи тренера.

**Матеріали**: ватмани, маркери і фломастери, малюнок драбини, фліпчарт.

**Інструкція**: провести самооцінку комунікативних навичок і вмінь кожного з учасників тренінгу. Тренер малює на дошці (або вивішує заздалегідь підготовлений малюнок) «Я і емоційне виснаження». Завдання — знайти своє місце на цій драбині та посісти певне місце на ній відповідно до власних уявлень про самого себе.

**Рекомендації**: Наприкінці заняття можна повторити цю процедуру з різними рівнями додаткових завдань (наприклад, кожному з учасників проранжувати решту учасників за рівнем обізнаності на тему стресу на початку заняття і після його проведення).

**Основна частина:**

**Теорія-10 хв.**

Для початку, необхідно дати визначення, що таке «Синдром емоційного вигорання».

**Емоційне вигорання** - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на психотравмуючий вплив.У зарубіжній літературі синдром вигоряння позначається терміном burnout (англ.), Що в перекладі і відповідає таким еквівалентів, як "вигорання", "згоряння".

***Основні ознаки цього синдрому:***

1) виснаження, втома;

2) психосоматичні ускладнення;

3) безсоння;

4) негативні установки по відношенню до клієнтів;

5) негативні установки по от¬ношенію до своєї роботи;

6) нехтування виконанням своїх обов'язків;

7) збільшення прийому психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки);

8) зменшення апетиту або переїдання;

9) негативна самооцінка;

10) посилення агресивності (дратівливості, гневліво¬сті, напруженості);

11) посилення пасивності (цинізм, песимізм, відчуття безнадійності, апатія);

12) почуття провини

***Чим СЕВ відрізняється від простої перевтоми?***

Коли ви просто втомилися, то можете привести себе в норму за кілька днів. Досить просто виспатися, провести вихідні з вимкненим телефоном, щоб відпочити від постійних дзвінків, переключитися на хорошу книгу, сходити в спортзал або прийняти гарячу ванну, і ось, ви знову сповнені сил і енергії.Якщо у вас емоційне вигорання, його не позбутися просто так. Більш того, з часом все тільки погіршується. Нервове напруження і стреси призводять до погіршення сну, підвищена дратівливість провокує конфліктні ситуації на роботі, негаразди в професійній сфері відбиваються на сім'ї та особистих стосунках.

***Цей синдром буває у всіх?***

Найбільше до емоційного вигорання схильні ті, чия робота передбачає постійне спілкування з людьми. Необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати інших і говорити самому, стежити за важливими новинами, давати вказівки підлеглим або навпаки виконувати доручення керівництва, намагатися виправдати чиїсь очікування, переплюнути конкурентів, продемонструвати хороші показники — все це призводить до того, що в якийсь момент у людини просто "сідають батарейки".

При масовому "вигорання" люди починають "поїдати" один одного.

І незважаючи на те, що вплинути на глобальні процеси ми часто не в змозі, в наших силах і можливостях - вплинути на те, що залежить особисто від нас. А саме - на якість свого життя, на регуляцію власного емоційного стану і на відносини з іншими людьми.

В літературі зустрічається безліч класифікацій стадій вигорання. Так М.Грабе вважає, що процес вигоряння проходить наступні стадії:

***Симптоми-провісники вигоряння:***

1. Підвищена активність, стомлення.

2. Зниження активності.

3. Емоційні реакції, пошук винних; депресія чи агресія.

4. Спад активності.

5. Зубожіння.

6. Психосоматичні реакції.

7. Відчай.

***Стадії СЕВ***

* Напруження – тривога, незадоволенняроботою.
* Резістенція – неадекватність в емоційнихпроявах, моральна дезорганізація.
* Виснаження – відчуження, дефіцитемоцій, психосоматичнізахворювання.

Як ми бачимо, вигорати людина може в абсолютно різних сферах, незалежно від зайнятості і віку - наприклад, учень, батько, пенсіонер ...

Однак в одних і тих же стресових умовах різні люди вигорають по-різному, а деякі не вигорають зовсім. Багато авторів говорять, що на психологічний стан впливає не сам стрес як зовнішній фактор, а то, як ми до нього ставимося, чи сприймаємо ми його як двигун нашого розвитку або як руйнуючий фактор.

**Вправа 1 арт-терапії «3 Дерева»**

**Мета:** створити можливість для учасників проаналізувати свої переживання, побачити образ свого «Я» на символічному рівні та умови для рефлексії своїх почуттів відносно роботи.

**Матеріали:** папір, олівці, фломастери

***Інструкція:*** Намалюйте три дерева, які символізують вашу роботу: 1 дерево – на початку дня; 2 дерево – у середині дня (кінець дня); 3 дерево – кінець тижня.
**Обговорення**: Як ви вважаєте, чому ваші дерева саме такі?

***Вправа 2 Мозковий штурм "Як впоратися з емоційним вигоранням?"(20 хвилин)***

**Мета**: вироблення способів запобігання емоційного вигорання.

**Матеріали**: дошка / фліпчарт, маркери, порожні паперові картки формату А7 - 10 шт. на людину.

**Інструкція:**

1 етап: генерування ідей.

Учасники розбиваються на кілька команд (по 5-6 осіб у кожній). Команди отримують по стопці порожніх карток. Саме на них будуть записуватися нові ідеї - по одній на кожній. Потрібно висунути якомога більше ідей і зафіксувати все. За однією ідеєю на кожній картці.

Тренер: Зараз ми разом з Вами постараємося знайти нові рішення в питаннях профілактики емоційного вигорання. У кожної команди будуть картки, де Ви зможете записувати будь-які ідеї, що приходять на розум. Це потрібно для того, щоб не заважати вільному польоту творчої думки. Необхідно підтримати і зафіксувати будь-яку висловлену думку, навіть якщо вона здається божевільною. Це допоможе включити наш внутрішній генератор ідей на повну потужність і знайти часом несподівані і дуже дієві способи, про які ми раніше не замислювалися. Постарайтеся подивитися на проблему під іншим кутом зору, відмовтеся від шаблонів і стереотипів. Після закінчення відведеного часу тренер просить повідомити про кількість висунутих в кожній групі ідей.

2 етап - аналіз ідей. Основним завданням є глибока обробка, шліфування висловлених пропозицій. Правила цього етапу: найкраща ідея - та, яку ви розглядаєте зараз. Аналізуйте її так, як ніби інших ідей не існує. Зазначене правило має на увазі гранично уважне ставлення до кожної ідеї. Хоча критика вже не забороняється, але вона не повинна бути необґрунтованою. На завершення тренер просить команди зачитати топ-10 найбільш доступних і реалістичних способів профілактики емоційного вигорання, а також 5 найоригінальніших ідей.

***Висновок***: кожному з нас є безліч найрізноманітніших способів поліпшення свого емоційного стану і тільки від нас залежить, як часто ми можемо звертатися до них. Ми підготували для вас кілька простих, але дуже ефективних вправ, які можуть допомогти вам в емоційно непрості й напружені часи. І при цьому не заберуть багато вашого часу. максимум -10 хвилин, якщо ви вирішите виконати кожне з них.

**Завершальна частина:**

***Рефлексія, підведення підсумків (5 хвилин)***

Повторити вправу «Самооцінка» з різними рівнями додаткових завдань та порівняти себе на початку тренінгу та по завершенню. Залежно від змін переставити чоловічка на драбині в інше місце

***Вправа 5 «Унікальні слова»( 5 хвилин)***

**Мета**. Розвиток комунікативних навичок, збагачення словникового запасу та уваги при бесіді

**Інструкція**: учасники по черзі повинні поділитися своїми враженнями від тренінгу, не повторюючи слова інших учасників. Обсяг- не менше 3 слів та не більше 1 речення

***Далі кожен учасник по колу відповідає на питання:***

- Що сьогодні найбільше сподобалося?

- Що виявилося корисним?

**Орг. кінець:**

Дякую вам, що прийшли на наш тренінг, щиро сподіваємося, що він не пройде безслідно у вашому житті, і щось вам стане в нагоді. Над чимось ви замислилися, щось вже було відомо, але у будь-якому випадку варто працювати в цьому напрямку. До побачення)

**Модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко**

Прочитав суждения, отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что если в формулировках теста идет речь о партнерах, то имеются в виду люди, с которыми вы работаете.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1        №** | **Утверждение** |  ***да*** |  ***нет*** |
| 1 | Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться. |  |  |
| 2 | Я ошибся в выборе профессии (занимаю не свое место). |  |  |
| 3 | Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее). |  |  |
| 4 | Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа два-три) мне хочется побыть наедине с собой, ни с кем не общаясь. |  |  |
| 5 | Моя работа притупляет эмоции. |  |  |
| 6 | Бывает, я долго засыпаю и плохо сплю из-за переживаний, связанных с работой. |  |  |
| 7 | Я бы сменил место работы, если бы представилась такая возможность. |  |  |
| 8 | Иногда самое обыденное общение на работе вызывает раздражение. |  |  |
| 9 | При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение. |  |  |
| 10 | Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций. |  |  |
| 11 | Обстановка на работе мне кажется очень сложной и напряженной. |  |  |
| 12 | У меня часто возникают тревожные предчувствия, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все. |  |  |
| 13 | Я очень переживаю за свою работу. |  |  |
| 14 | При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль. |  |  |
| 15 | У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения снепосредственным руководителем. |  |  |
| 16 | Последнее время меня преследуют: неудачи на работе. |  |  |
| 17 | Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми. |  |  |
| 18 | На работе я испытываю постоянные физические или психологические |  |  |
| 19 | Я часто работаю через силу. |  |  |
| 20 | Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день закончился. |  |  |

Подсчитайте количество утвердительных ответов и определите уровень эмоционального выгорания (каждый утвердительный ответ - 1 балл).

Уровни: от 6 до 0 баллов - низкий уровень эмоционального выгорания, синдром выгорания Вам не грозит.

от 13 до 7 баллов - средний уровень эмоционального выгорания, вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел, либо сменить работу, либо лучше, переменить стиль жизни.

от 20 до 14 баллов - высокий уровень эмоционального выгорания, положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек, нужно, чтобы он не погас.