**Самоаналіз проведення тренінгу з емоційного вигорання на тему: «Ресурс і Подолання»**

Тренінгове заняття на тему: «Ресурс і Подолання» було проведене Ніколіною О.Т. на базі Психологічної служби університету для студентів 2 курсу спеціальності «Психологія» 217 групи факультету педагогіка та психологія 26.02.2020 року.

**І блок. РЕФЛЕКСІЯ ПЕРЕЖИВАНЬ**

1. Від початку тренінгового заняття я не відчувала хвилювання, оскільки добре підготувала аудиторію і необхідний інструментарій для подальшої роботи.

**II блок. АНАЛІЗ СЦЕНАРІЮ ТРЕНІНГІВ**

*1.Опис проведеного заняття:* тренінг пройшов від початку і до кінця, всі вправи були пройдені, вклалися в відведений час.

*2.Опис отриманих даних, в ході заняття:*  цілі та результати були досягнуті, студентам був отриманий зворотній зв’язок щодо ефективності та особистих вподобань тренінгового заняття.

*3.Опис необхідних змін в сценарії тренінгу:* у процесі проведення тренінгового заняття змін не було внесено.

**III блок. АНАЛІЗ ГРУПОВИХ ПРОЦЕСІВ**

*Опис структури групи та взаємодії між учасниками*. Група складалась з 17 чоловік. В цілому, не було виявлено в ході тренінгового заняття надто активних учасників і учасників, які не були включені в процес тренінгового заняття та не дали згоду на участь у вправах.

*Опис групи як єдиного цілого*. Група викликала асоціації цілісності. Учасники з достатньою легкістю та активністю виконували завдання. Тренінгове заняття пройшло у позитивному та веселому руслі, панувала атмосфера толерантності й поваги один до одного, всі учасники були задоволені вправами, які були підібрані для проведення тренінгового заняття, про що свідчив зворотній зв’язок.

*Опис динаміки змін учасників*. На початку тренінгового заняття гра під назвою «Мій настрій» дозволяла представитись та за-пам’ятати ім’я всіх учасників. Дана вправа більше активізувала створення у групі невимушеної атмосфери спілкування, доброзичливості і дозволила далі працювати в невимушеній формі. В основній частині тренінгового заняття вправа арт-терапії «3 Дерева» дозволила учасникам створити можливість проаналізувати свої переживання, побачити образ свого «Я» на символічному рівні та активізувати учасників на творчому рівні. Загалом, кожен учасник достатньо активно включався в тренінгові вправи.

**IV блок. РЕФЛЕКСІЯ СЕБЕ В ПОЗИЦІЇ ТРЕНЕРА**

*Опис позиції по відношенню до учасників*. Тренер підтримувала атмосферу доброзичливості, толерантності та відкритості аби налаштувати учасників на позитивний настрій та активну і продуктивну роботу.

*Труднощі в апробації.* На початку тренінгового заняття були труднощі у своєчасному зборі, тому тренінг почався з десятихвилинним запізненням.