**МАСТЕР-КЛАСС**

**ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ**

**СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО РАЙОНА**

**ПО ТЕМЕ**

**«ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО**

**ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА.**

**АКТИВИЗИРУЮЩИЕ ТЕХНИКИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА»**

**Директор гимназии**

**Филимонова О.Г.**

**20 декабря 2017г.**

**СЦЕНАРИЙ МАСТЕР-КЛАССА**

**Цель мастер-класса:**

Профилактика профессионального выгорания, ресурсная терапия.

**Задачи:**

* Актуализировать личностные смыслы и жизненные ориентиры участников в перспективе «прошлое – настоящее – будущее»
* Провести «ревизию» собственного профессионального и личностного опыта.
* Построить идеальный образ своего будущего.
* Организовать взаимоподдержку и создать позитивный посыл в будущее участников (ресурсы).

**План работы:**

1. Постановка цели и создание творческой атмосферы
2. Упражнение «Прошлое. Мои воспоминания о детстве».
3. Упражнение «Настоящее. Мои роли».
4. Упражнение «Настоящее. Мой багаж»
5. Упражнение «Настоящее. Мой мир».
6. Упражнение «Настоящее. Зонтик»
7. Упражнение «Будущее. Возможности профессионального роста»
8. Упражнение «Будущее. Моё рабочее место в будущем»
9. Упражнение «Будущее. Мой мир».
10. Упражнение «Мои цитаты»
11. Упражнение «Бабочка»
12. Упражнение «Ладошка»
13. Упражнение «Пожелания»
14. Упражнение «Дождик»
15. Рефлексия.

**Материал:**

Тетради, цитаты, бабочки, картинки, наклейки, клей, ножницы, бумага, музыкальное сопровождение.

ХОД РАБОТЫ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Цель | Содержание | время |
| 1. | Постановка цели и создание творческой атмосферы | Создание позитивной установки на занятие, снятие барьеров, актуализация состояний | Звучит музыка, ведущий рассказывает о цели занятия: «В повседневной жизни нам часто некогда остановиться и осмыслить происходящее с нами. Сегодня, завершая год, мы можем подвести некоторые итоги и осмыслить ближайшие жизненные перспективы. Ещё одна задача – найти ресурсы для продвижения вперёд, поддержать друг друга и познакомиться с новыми техниками».  Раздаются рабочие тетради с разноцветными переплётами, участники могут выбрать себе тетрадь по цвету переплёта. | 3 минуты |
| 2. | Упражнение «Прошлое. Мои воспоминания о детстве» | Поиск ресурсов в прошлом (детстве) | Под музыку ведущий даёт установку на воспоминания о детстве: «Закройте глаза. Представьте себя маленьким. Зафиксируйте в памяти эту картинку и посмотрите на первый лист вашей тетради. Прошу нарисовать, или написать, или наклеить картинку в каждый из четырёх квадратов» (стр.2). | 5 минут |
| 3. | Упражнение «Настоящее. Мои роли» | Соотнесение личного и профессионального пространств | Участникам предлагается выполнить тест 20 вопросов: 20 раз ответить на вопрос «кто я?» (стр. 3)  Потом отметить в правом столбце профессиональные роли и подсчитать их % в общем количестве ответов. Провести анализ пересечения личного и профессионального пространств | 7 минут |
| 4. | Упражнение «Настоящее. Мой багаж» | Актуализация и оценка собственного профессионального опыта | Участниками заполняется страницу 4, опыт актуализируется с оценкой: я – мастер, я – новичок, я – противник | 3 минуты |
| 5. | Упражнение «Настоящее. Мой мир» | Актуализация и оценка представлений о собственной жизни в настоящем. | На страницу 5 нужно наклеить (или нарисовать) всё, что на данный момент заполняет вашу жизнь. Нужно построить «мой мир» сегодня и выделить цветом или обвести те события или занятия, которые наполняют вашу жизнь счастьем, благодаря которым вы ощущаете полноту жизни. | 7 минут |
| 6. | Упражнение «Настоящее. Зонтик» | Актуализация опыта переживания страхов и опасений и ценности жизни | На странице 6 представлен рисунок зонтика, под зонтиком нужно разместить то, что нужно в жизни особенно беречь, а над зонтиком – то, от чего это нужно уберегать. | 3 минуты |
| 7. | Упражнение «Будущее. Возможности профессионального роста» | Построение возможных путей реализации целей профессионального развития | Участниками заполняется страница 7 (возможности и последствия выбора путей профессионального роста): над стрелками записываются возможности повышения квалификации и в овалах – то, что можно получить, если реализовать данное намерение. | 5 минут |
| 8. | Упражнение «Моё рабочее место в будущем» | Построение образа-цели профессионального развития | Участникам предлагается на странице 8 рисунками или символами изобразить своё рабочее место в будущем, можно изображения подписать, обозначить цвет, с которым ассоциируется профессиональное будущее (прилагаются карточки, можно одну выбрать и приклеить к рисунку). | 5 минут |
| 9. | Упражнение «Будущее. Мой мир» | Актуализация и оценка представлений о собственной жизни в будущем. | На страницу 9 нужно наклеить (или нарисовать) всё, что будет заполнять по вашим представлениям вашу жизнь. Затем выделить цветом или обвести те события или занятия, благодаря которым вы предполагаете быть счастливыми. | 7 минут |
| 10. | Упражнение «Мои цитаты» | Осмысление собственного личностного опыта через метафоры и смысловое содержание | Участникам позволяется выбрать «в закрытую» или после прочтения цитаты о смысле жизни, счастье т т.п.и наклеить их на страницу 10. | 8 минут |
| 11. | Упражнение «Бабочка» | Проекция позитивного настроя на своё будущее | В то время, как участники работают с цитатами, ведущий подходит к каждому и предлагает выбрать бабочку с цитатой В.Франкла о счастье любого цвета. После этого он прикрепляет бабочку на обложку тетради каждого участника. | В процессе |
| 12. | Упражнение «Пожелания» | Создание установки на позитивное восприятие будущего в контексте Нового года | Участники передают друг другу свои тетради и пишут пожелания. Рассматриваются соседи справа и слева (страница 11) | 2 минуты |
| 13. | Упражнение «Ладошка» | Создание установки на позитивное восприятие себя | Участникам раздаются листы, на которых они обводят свою ладошку. В «теле» ладошки они пишут своё имя, а в каждом пальчике – черту своего характера. Затем по звонку колокольчика листки передаются по часовой стрелке соседу и заполняется пространство листа вокруг ладошки: каждый участник записывает те черты, которыми, с его точки зрения, обладает хозяин листочка. Когда листок возвращается владельцу, обойдя круг, его вкладывают в тетрадь. | 15 минут |
| 14. | Упражнение «Дождик» | Завершение занятия на позитивном настрое | Ведущий обходит круг участникам, вступая с каждым участником в «ай-контакт», передавая этим сигнал к выполнению действия: шелест (ладошками), щелчки (пальцами), хлопки, топот ног, потом в обратном порядке. Затем аудитории задаётся вопрос о том, на что было похоже звуковое действие (дождик). | 5 минут |
| 15. | Рефлексия, обсуждение, анализ работы | Фиксация мыслей, состояний, представлений, актуализированных и полученных на занятии. | Участникам предлагается просмотреть весь «пакет» выполненной работы, соотнести результаты выполнения разных упражнений, «отнестись» к проведённой работе. | 5 минут |
|  | ИТОГОГ ВРЕМЕНИ |  |  | 75 минут |