



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОБЪЕКТ

старший воспитатель
Н.В. Коновалова

Педагогический совет
на тему «Профилактика синдрома профессионального выгорания»
с использованием технологии фасилитации

Цель: Повышение уровня компетентности педагогов по вопросу «профессионального выгорания».

Задачи:

- познакомить педагогов с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, причинами возникновения и способами профилактики;
- снизить уровень эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

Оборудование: рабочая тетрадь на каждого педагога, фломастеры, ручки, модерационные карточки (листы бумаги разного цвета), бейджи, клеевая стена для фасилитации, презентация, экран, проектор.

Форма проведения: смешанная – групповая с элементами индивидуальной, с использованием мини-лекции, тренинга, диагностики, упражнений.

План:

1. Вводная часть:

- «Эмоциональный Якорь», «Встреча», Рефлексия на начало «Эмоциональный фон»;
- Сингапурская обучающая структура See-think-wonder (си-финк-уандэ «посмотри-подумай-задумайся»).

2. Практическая часть :

- Приём «Grape cocktail» работа на модерационных карточках;
- Приём «3 встречи» обмен информацией;
- Приём «Три комментария»;
- Приём «Распаковка понятий»;
- Визуализация понятия «Модель профилактики профессионального выгорания»;
- Приём «MeWeUs», работа с модерационными картами;
- Приём «Понятийное колесо»;
- Тест № 1. Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов;
- Приём «MeWeUs», работа с модерационными картами;
- «Эмоциональный якорь»;
- Тест № 2. Методика «Экспресс-оценка выгорания»;
- Познавательный якорь «Понятийное колесо».

3. Заключение:

- Рефлексия «Одним словом»;
- Эмоциональный якорь «Кот в мешке».

Ход:

1. Вводная часть:

«Эмоциональный Якорь», «Встреча», Рефлексия на начало «Эмоциональный фон».

Педагоги заходят под музыку в зал, рассаживаются за столы.

На столах лежат рабочие тетради, модерационные карты, фломастеры, ручки, бейджи.

Старший воспитатель: Добрый день, коллеги. Рада вас приветствовать на нашем педагогическом совете. Перед вами на столах лежат бейджи, напишите на них свое имя или представьтесь так, как вы хотели бы, чтобы к вам обращались сегодня на педсовете.

Педагоги пишут имена и прикрепляют бейджи.

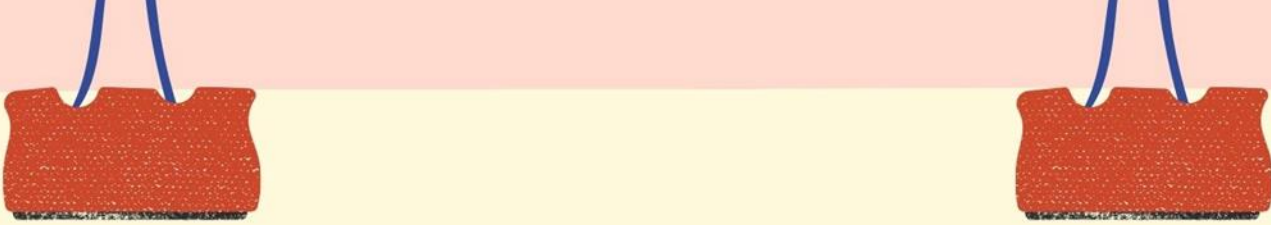
Старший воспитатель: Предлагаю сыграть в игру «Обмен местами». Правила игры: Ведущий называет какую-либо ситуацию (или задаёт вопрос), реагируя на которую игроки (все или некоторые) меняются местами друг с другом.

Поменяйтесь местами те, кто:

- умеет водить машину,
- умеет плавать,
- мечтал быть педагогом с детства
- делает по утрам зарядку,
- любит читать фантастику,
- кто пришёл в юбке,
- умеет играть на гитаре,
- кто сейчас готовится к аттестации,
- бывал за границей,
- любит болтать по телефону,
- работает педагогом более 10 лет,
- кто любит мороженое,
- у кого есть дома собака (кошка),
- кто любит ходить в кино,
- кто работает первый год,
- кто любит танцевать,
- работает всю жизнь в одном учреждении,
- любит свою работу,
- любит яблоки.

Сингапурская обучающая структура See-think-wonder (си-финк-уандэ «посмотри-подумай-задумайся»).

На экране появляется слайд с различными изображениями человека в утренний отрезок времени.



Старший воспитатель: Коллеги, обратите внимание на экран и найдите ту картинку, которая соответствует вашему эмоциональному состоянию утром перед работой.

После того, как педагоги зрительно выбрали соответствующую картинку, выборочно спросить кто какую выбрал.

Старший воспитатель: Кто из нас может назвать своё утреннее пробуждение долгожданным, лёгким и радостным? Много ли среди нас счастливых, которые идут навстречу новому дню с улыбкой?

Обращаясь выборочно к педагогам, задать вопросы: «О чём вы подумали, глядя на картинку? О чём вы задумались, глядя на картинку, которую выбрали?».

2. Практическая часть:

Приём «Grape cocktail» работа на модерационных карточках.

Старший воспитатель: Коллеги, у каждого из вас листы бумаги разного цвета, выберите себе тот цвет, который подходит к цвету Вашего бейджа. На этом листе напишите ответы на три вопроса: «Как вас зовут?», «Что дает вам энергию?», «Ваши ожидания от встречи?».

На выполнение задания отводится 1 минута.

Приём «Три встречи» обмен информацией.

Старший воспитатель: А сейчас я предлагаю выйти в середину зала и обменяться информацией с коллегами. При этом соблюдая правило: необходимо всегда общаться с человеком, цвет карточки которого отличается от вашего.

*Звучит музыка. Педагоги обмениваются информацией.
На выполнение задания отводится 2-3 минуты.*

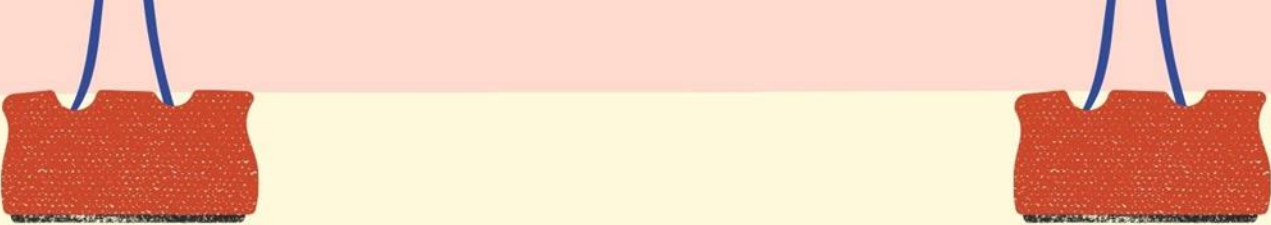
Приём «Три комментария».

Старший воспитатель: Коллеги, скажите, пожалуйста: «Встретились ли вам люди, которым даёт энергию тоже, что и вам? Какое ожидание от нашей встречи запомнилось вам больше всего?»

Ведущий выборочно спрашивает ответы на вопрос.

Приём «Распаковка понятий».

Старший воспитатель: Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека. Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Синдром возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.



Старший воспитатель: Труд педагога специфичен по всем основаниям, начиная с нормативной (объективной) структуры: цель, задачи, предмет и средства труда – и, заканчивая его субъективной стороной – профессионально значимыми личностными качествами. В связи с высокими требованиями имеется большой риск профессионального выгорания даже при небольшом опыте работы. Сегодня мы с вами попробуем разобраться как же помочь себе и коллегам оставаться на высоком уровне профессиональной компетентности.

Приём «Распаковка понятий». Визуализация понятия «Модель профилактики профессионального выгорания».

Старший воспитатель: Для этого я предлагаю вам разработать модель по профилактике профессионального выгорания. Чтобы мы могли с вами работать в едином понятийном поле, давайте попробуем визуализировать ключевое понятие «модель».

На фасилитационную стену вывешивается слово «модель».

Старший воспитатель: С точки зрения менеджмента, модель – это копия реального объекта (системы управления), состоящая из целевого, диагностического, процессуального и результативного компонентов.

На фасилитационную стену вывешиваются слова «целевой», «диагностический», «процессуальный», «результативный».

Старший воспитатель: Общность этих компонентов говорит о целостности процесса профилактики профессионального выгорания. Рассмотрим целевой компонент (для чего?). ориентировочная функция содержит цель, определённую на основе социального заказа. Предлагаю в группе обсудить основные цели профилактики и записать их на модерационных карточках. Затем прошу одного человека с каждой группы выйти к фасилитационной стене и предложить наиболее значимую цель на ваш взгляд.

Педагоги делают свои заключения. Прикрепляют листы к стене для фасилитации. Ведущий подводит итог: Целевой компонент (для чего?) помочь педагогу понять свои проблемы, зафиксировать наметившиеся негативные изменения, наметить пути их преодоления и пр.

Старший воспитатель: Определив основные цели профилактики, хочется отметить основные составляющие профессионального выгорания, определённые Кристиной Маслач (в диагностическом компоненте):

- эмоциональное истощение – состояние, проявляющееся в хронической усталости, опустошённости и снижении эмоционального фона;
- деперсонализация – это утрата «чувства Я», обезличивание;
- редукция (обесценивание) своих профессиональных достижений, может проявляться в 2 вариантах: либо как тенденция негативно оценивать себя и занижать свои профессиональные достижения, либо как негативное отношение к объектам своего труда и профессиональным обязанностям.

На фасилитационную стену вывешиваются основные ключевые понятия (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция (обесценивание)).

Старший воспитатель: Диагностический компонент ориентирован на определение текущего состояния, изменения уровня профессионального выгорания. Диагностика бывает вводной (нулевой), промежуточной и итоговой. Для выявления первых признаков эмоционального выгорания, предлагаю пройти начальную экспресс-диагностику, размещённую на стр.4 рабочих тетрадей. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя. Отмечу также, что как правило входная и итоговая диагностика проводится одного автора. Но мы сегодня в рамках знакомства рассмотрим 2 разные диагностики.

*На стену для фасилитации вывешиваются понятия – экспресс диагностика 1, 2, 3.
Педагоги проходят тест № 1 «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов (автор О.Л. Гончарова).*

Самостоятельно интерпретируют и оценивают результаты.

Старший воспитатель: В изучении синдрома эмоционального выгорания существует процессуальный компонент. Он включает описание форм работы по профилактике синдрома профессионального выгорания. Выделяют основные методы профилактики:

- эмоциональный,
- телесный,
- поведенческий,
- смысловой (профессиональный).

На стену для фасилитации выносятся понятия - эмоциональный, телесный, поведенческий, смысловой (профессиональный).

Старший воспитатель: Существует множество способов преодоления профессионального выгорания. Некоторые из них представлены на слайде.

Приём «MeWeUs», работа с модерационными картами.

Старший воспитатель: Сейчас я попрошу каждого из Вас написать ответ на вопрос: «Какие способы преодоления, знакомые вам, можно использовать для профилактики профессионального выгорания?»».

Каждый педагог отвечает на вопрос самостоятельно.

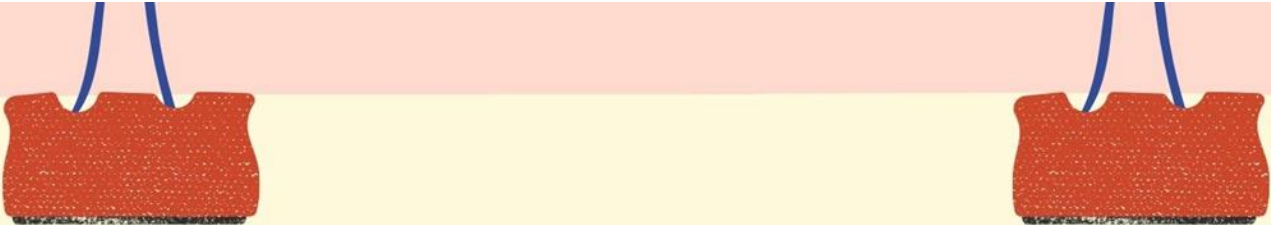
На выполнение задания отводится 1 минута.

Старший воспитатель: Попробуйте найти ответ на этот вопрос, обсудив его за своим столом. Поделитесь своими ответами, идеями с вашей группой. Выберите не повторяющиеся карточки (уникальные) и сгруппируйте и отложите вместе одинаковые.

На выполнение задания отводится 2-3 минуты.

Старший воспитатель: Сейчас я попрошу одного представителя из Вашей группы, выйти к фасилитационной стене и представить результаты своего обсуждения.

Вызываются по одному представителю от каждой группы, например того у кого самые светлые волосы (или самый маленький стаж работы в коллективе).



Педагоги представляют результаты работы своей группы, крепят их к стене для фасилитации. Ведущий подводит итог способов преодоления профессионального выгорания.

«Эмоциональный якорь». Упражнения по профилактике эмоционального выгорания «Лимон», «Дружественные ладошки», «Ты молодец».

Старший воспитатель: Коллеги, сегодня хочу представить вам небольшой комплекс профилактики профессионального выгорания. Предлагаю выполнить ряд упражнений.

Упражнение «Лимон». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены). Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Дружественные ладошки». Обведите контур своей ладони, напишите на ней своё имя, затем передайте листок вашим коллегам по команде, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. Эти ладошки останутся у Вас и пусть они несут тепло и радость наших встреч, а может быть, и помогают в какой-то сложный момент.

Упражнение «Ты молодец!». Педагоги делятся на два круга - внутренний и внешний, встают лицом друг к другу. Стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге - хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец - раз! А это ты молодец - два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Педагоги выполняют задание. Комплекс упражнений фиксируется на стене.

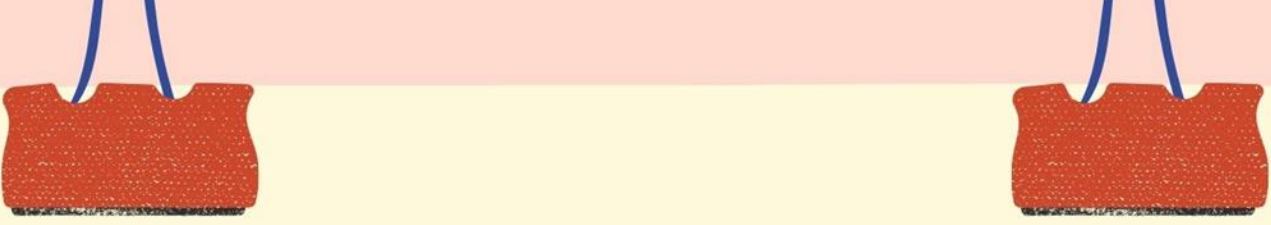
Тест № 2. Методика «Экспресс-оценка выгорания».

Старший воспитатель: Коллеги, предлагаю снова вернуться к диагностике. Для этого необходимо открыть рабочие тетради на странице 7, и пройти тест № 2 «Экспресс-оценка выгорания». Прочитайте утверждения и решите, относятся они к вам или нет.

*Педагоги проходят тест № 2 «Экспресс-оценка выгорания»
(В. Каппони, Т. Новак) книга Н. Водопьяновой и Е. Старченковой «Синдром выгорания».
Самостоятельно интерпретируют и оценивают результаты.*

Познавательный якорь «Понятийное колесо».

Старший воспитатель: Результативный компонент (оценочная функция) отражает результаты сопровождения педагогов. Он бывает нескольких уровней: оптимальный, допустимый, недопустимый.



На стену фиксируются уровни - оптимальный, допустимый, недопустимый.

Старший воспитатель: К ним относятся осознанная готовность педагогов к реализации новых образовательных стандартов, активизация педагогической рефлексии собственной профессиональной деятельности, самореализация педагога, повышение профессионально-педагогической компетентности. Оценочная функция этого компонента способствует получению оценки динамики уровня сформированности профессионально-педагогической компетентности, чтобы иметь возможность своевременно вносить изменения в случае необходимости. Подводя итог нашей встречи, хочется отметить, что профилактика будет успешной, если будут соблюдены следующие педагогические условия:

- содействие межличностной коммуникации педагога с другими участниками образовательных отношений,
- формирование положительного отношения педагога к самому себе и собственной деятельности,
- оказание помощи в решении индивидуальных проблем развития педагога.

На стену фиксируются педагогические условия.

3. Заключение:

Рефлексия «Одним словом»

Старший воспитатель: Коллеги, прошу Вас выразить одним словом итог своей работы на сессии. Что понравилось? Что запомнилось?

Педагоги по очереди называют итоги своей работы.

Эмоциональный якорь «Кот в мешке».

Старший воспитатель: Коллеги, предлагаю в заключение нашей встречи выбрать из нашего мешочка по 1 предмету. На котором прикреплено пожелание на оставшуюся рабочую неделю.

Педагоги достают из мешочка конфету с прикреплённым листочком, на котором написано послание для педагога.