

Профилактика эмоционального выгорания педагогов



Мельник Люсьена Вячеславовна

педагог-психолог Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 1684 СВАО г. Москвы

Шубина Татьяна Владимировна,

педагог-психолог Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад компенсирующего вида № 977 СВАО г. Москвы



Деятельность психолога в детском саду имеет много направлений. В первую очередь, конечно же, работа с детьми (диагностическая, коррекционно-развивающая). Коррекционно-развивающая работа охватывает различные стороны детской психики: это и познавательная, и личностная, и эмоционально-волевая сферы, и сфера межличностных отношений. В последние несколько лет многие психологи и педагоги (воспитатели) изучают и поддерживают проблемно-поисковую деятельность детей. Также психологи детских садов общаются, проводят различную работу с родителями воспитанников — без их непосредственного участия динамика необходимых изменений не так значительна. И, конечно, деятельность психолога не обходится без контакта с педагогами и воспитателями — это консультативная помощь в разрешении каких-либо вопросов, касающихся детей и родителей; а также психопрофилактическая и просветительская

работа, направленная на предотвращение или снижение возможных проблем у детей в детском саду, конфликтов с их родителями или с коллегами, на приобретение психологических знаний. Хорошо, если работа педагога-психолога с педагогами не ограничивается только этим форматом взаимодействия, а развивается и воплощается в виде круглых столов, семинаров, тренингов. То есть то, что было бы полезно педагогу не только для использования в работе, а именно для самой личности педагога, его внутреннего мира.

Психологу по роду своей деятельности необходимо повышать свою квалификацию путём обучения на различных курсах, участия в семинарах, тренингах, мастер-классах. Профессиональный рост, на наш взгляд, неразрывно связан с ростом личностным. Достигать этого можно разными способами, в частности, принимая участие в группах (тренингах) личностного роста, самопознания, психодинамических группах.

Данная деятельность помогает лучше понимать себя, отношения с другими людьми, прорабатывать свои проблемы, раскрывать и развивать творческий потенциал и в то же время способствует своего рода профилактике профессионально-

го (эмоционального) выгорания, так как профессия психолога, как и другие помогающие профессии, подвержены этому синдрому.

В то же время в процессе работы в дошкольном учреждении мы наблюдали деятельность педагогов и взаимодействовали с ними преимущественно по вопросам наших воспитанников. Практические семинары и консультации были направлены на улучшение взаимодействия педагогов и детей, качество общения, урегулирование различных сложных ситуаций с детьми и родителями. То есть непосредственно личность педагога ранее не являлась объектом психологической помощи. Но понимание, что важно помогать именно воспитателям (педагогам), безусловно, было.

Постепенно у нас накопилось достаточно знаний, опыта, ресурсов, в том числе и личностная готовность, чтобы транслировать полученные знания другим педагогам. Так родилась идея разработки тренинга «Профилактика эмоционального выгорания педагогов».

В процессе деятельности педагог находится далеко не в комфортных условиях: сказывается влияние гиподинамии, напряжение слухового и голосового аппарата. Профессия педагога предполагает взаимодей-

ствие с большим количеством людей, что, в свою очередь, предполагает и эмоциональную нагрузку.

Работа воспитателя в детском саду имеет свою специфику — часто взаимодействие с детьми, коллегами, родителями, с представителями администрации, и подчас происходит такое взаимодействие одновременно. Для молодого педагога такие контакты довольно длительное время не представляют каких-либо сложностей, не вызывают проблем. Но с годами, зачастую незаметно, постепенно подмывая эмоциональные ресурсы, приводит к усталости, утомлению и к эмоциональному истощению.

Деятельность педагога связана непосредственно с постоянным общением с детьми, родителями, коллегами, представителями администрации. Взаимодействуя с детьми, особенно с младшими дошкольниками, педагогу необходимо применять весь свой арсенал умений, эмоций, где-то и артистических составляющих. Эмоциональность позволяет нам хорошо чувствовать других, чувствовать и переживать всё разнообразие этого мира — от глубоко травмирующих страданий до бурной радости.

Эмоции играют важную роль в жизни человека. Они влияют

на деятельность всех систем организма: кровообращение, дыхание, пищеварение. Под влиянием негативных эмоциональных состояний у человека могут создаваться предпосылки к различным заболеваниям, как и наоборот, под влиянием позитивных эмоциональных состояний процесс выздоровления наступает значительно быстрее.

Взаимодействие с детьми невозможно представить без огромной эмоциональной отдачи. И чем младше ребёнок, тем больше эмоциональных затрат необходимо использовать в работе. Но существует и обратная сторона чрезмерной эмоциональности: зачастую наши эмоции дают о себе знать в самый неподходящий момент, например тогда, когда необходимы хладнокровие и сдержанность. Сдерживание, подавление возникающих негативных эмоций, таких как гнев, злость, раздражение, неизменно ведёт к колоссальному перенапряжению, эмоциональному истощению. Что, в свою очередь, приводит к эмоциональному или профессиональному выгоранию. И важно не подавлять и сдерживать свои эмоции, а научиться ими управлять.

Управление своими эмоциями — очень важный навык для любого человека, для педагога — это и важное

профессиональное качество, которое необходимо вырабатывать каждому педагогу. С.Л. Рубинштейн писал, что если стремление подавить или искоренить эмоции в корне неверно, то умение регулировать их проявление необходимо. Эмоции и чувства — это своеобразные состояния психики, накладывающие отпечаток на жизнь, деятельность, поступки и поведение человека. Если эмоциональные состояния определяют в основном внешнюю сторону поведения и психической деятельности, то чувства влияют на содержание и внутреннюю сущность переживаний, обусловленных духовными потребностями человека.

Не всегда взаимодействие с коллегами и родителями воспитанников несёт в себе поддержку и взаимопонимание: возможны как незначительные разногласия, так и серьёзные конфликты. В последнее время также возросли требования к педагогам и со стороны администрации и управляющих организаций. Что, в свою очередь, является дополнительным напряжением и даже стрессовым фактором, и может формировать эмоциональные нарушения (бессонница, депрессия, гнев, беспокойство, тревога и т.д.).

В своей работе мы как психологи стараемся донести информацию до педагогов о значимости уделения внимания в первую очередь своему эмоциональному состоянию:

- сознательно, целенаправленно заботиться о своём физическом состоянии (регулярные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- формировать высокую самооценку и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;
- способность конструктивно меняться в напряжённых условиях;
- быть открытыми;
- стремиться к общению в приятном педагогу окружении;
- стремиться опираться на собственные силы;
- развивать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Так же важно постоянно поддерживать собственную самооценку:

- стараться более позитивно относиться к жизни. Использовать внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений.

Если негативные мысли будут иметь место, стараться переключиться на приятное;

- относиться к людям так, как они того заслуживают;
- относиться к себе с уважением;
- составить список своих достоинств;
- попытаться избавиться от того, что в себе не нравится;
- начинать принимать решения самостоятельно. Помнить, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые решения всегда можно оправдать и обосновать;
- постараться окружить себя тем, что оказывает положительное влияние. Читать любимые книги, слушать любимую музыку. Иногда позволять свои «слабости»;
- обрести веру: в человека, в обстоятельства и т.д. Помнить, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных вопросов. Если нет возможности повлиять на ход событий, «отойти в сторону» и просто подождать.

Многие рекомендации полезны, ведь часто бывает, что педагоги забывают и себе, и о личной жизни, что в будущем может отразиться на самочувствии.

Прежде всего речь идёт о психологических и организационных трудностях, связанных с необходимостью постоянно «быть в форме», невозможностью эмоциональной разрядки, неравномерностью временной занятости, непостоянством возрастного состава детей и т.д. Если же педагог не уделяет должного внимания своему эмоциональному состоянию, то возможные варианты таких эмоциональных нарушений, как бессонница, депрессия, гнев, беспокойство, тревога и т.д. могут привести к «эмоциональному выгоранию».

По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать и дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнёрами (коллегами, детьми, родителями).

Синдром эмоционального выгорания — это процесс постепенной

утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстранённости и снижение удовлетворения исполнением работы.

В.В. Бойко выделяет четыре симптома эмоционального выгорания:

- симптом «эмоционального дефицита» — невозможность в эмоциональном соучастии и сопереживании субъектам своей деятельности;
- симптом «эмоциональной отстранённости» — реагирование без чувств;
- симптом «личностной отстранённости или деперсонализации» — полная или частичная утрата интереса к человеку;
- симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» — проявление симптома на уровне физического и психического самочувствия.

В течение нескольких лет мы анализировали деятельность педагогов в дошкольных образовательных учреждениях г. Москвы. Были отмечены особенности межличностного взаимодействия педагога с коллегами, родителями и детьми; эмоциональное состояние в нача-

ле и конце учебного года, вовлечённость в работу, эффективность общения, коммуникативного взаимодействия.

Одной из основных целей работы психолога с педагогами является создание безопасной среды, предполагающей умение педагогов не только оказывать психолого-педагогическую помощь другим, но и осуществлять самокоррекцию своего нервно-психического состояния. Для достижения данной цели, на наш взгляд, важно проведение работы по профилактике синдрома эмоционального выгорания и коррекции эмоционального состояния педагогов.

Для реализации поставленной цели нами была разработана система тренинговых занятий, включающая 10 встреч, которые проводились раз в неделю, продолжительностью от 1,5 до 2 часов. Группа педагогов формировалась на основе личных желаний педагогов, проведённой диагностики уровня эмоционального выгорания. В группу не были включены педагоги, связанные иерархическими взаимоотношениями (администрация дошкольного образовательного учреждения), так как это отрицательно влияет на динамику процессов, происходящих внутри группы.

Были поставлены следующие задачи:

- ознакомление воспитателей с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками;
- навык распознавания эмоционального состояния у себя и партнёров по общению;
- принятие, осознание эмоционального состояния;
- овладение навыками снятия напряжения (расслабления), эмоционального дискомфорта;
- обучение приёмам саморегуляции эмоциональных состояний;
- научить анализировать собственные источники и негативных переживаний;
- выявление личных ресурсов;
- снятие напряжения за счёт высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки;
- раскрытие творческого потенциала.

На первой встрече, после знакомства участников тренинговой группы между собой и с ведущими педагогов познакомили со следующими принципами работы в группе:

1. Присутствуем «Здесь и теперь» (обсуждаем то, что происходит непосредственно

здесь, то есть предмет анализа участников группы — процессы, происходящие в группе в данный момент, а также чувства, переживания в данный момент);

2. Мы искренны и открыты (тогда мы можем получить объективную обратную связь от других участников тренинга, и чем искреннее будет проявление чувств, тем успешнее будет работа группы в целом);
3. Вспоминаем «принцип Я» — основное внимание сосредоточено на процессах самопознания;
4. Мы активны. Хотим результатов — давайте работать (само участие в тренинге подразумевает включённость участника во все упражнения тренинга);
5. Будем тактичны — принцип конфиденциальности (всё, о чём говорится в группе, не обсуждается за её пределами).

Работа проходила в три этапа:

- диагностический — анализ полученных результатов и определение дальнейшей стратегии совместной работы, разработка программы тренинга по профилактике

эмоционального выгорания. Цель данного этапа — создание безопасного и «экологичного» дальнейшего взаимодействия в ходе психологического тренинга;

- проведение тренинга на базе двух дошкольных учреждений города Москвы;
- анализ как каждого в отдельности дня тренинга, так и проведённой работы в целом. Учитывались качественные изменения поведения педагогов, уровня открытости, активности и так далее.

Для осуществления первого (диагностического) этапа была применена методика В.В. Бойко. Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объёмную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры.

Анализ результатов диагности-

ки показал, что 90% обследованных педагогов имеют складывающиеся и сложившиеся симптомы эмоционального выгорания; количественные данные фаз эмоционального выгорания показывает, что 30% педагогов уже имеет сформировавшиеся фазы, а у 15% они находятся в стадии формирования. Так, фаза «напряжение» сложилась у 10% и также у ещё 10% она в стадии формирования. Фаза «резистенция» сформирована у 10% и у 5% формируется. Фаза «истощение» сформировалась у 10% педагогов.

Таким образом, у педагогов присутствовало эмоциональное перенапряжение, частичная утрата интереса к окружающему, сведение к минимуму социальных контактов, а также снижение эмпатии, отзывчивости, возникновение раздражения или конфликтных ситуаций.

В профессиональной сфере прослеживалась следующая симптоматика: уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной деятельности.

Ещё до начала тренинговых занятий мы предлагали педагогам следовать следующим рекомендациям для профилактики возможных эмоциональных нарушений, а также чтобы

справиться с эмоциональным опустошением, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими:

- снимать вовремя рабочее напряжение;
- повышать профессиональную мотивацию;
- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всём;
- регулярно встречаться с друзьями (это ваша группа поддержки);
- заботиться о своём физическом здоровье;
- стараться высыпаться;
- баловать себя вкусной едой;
- почаще общаться с природой и животными или смотреть соответствующие передачи;
- посещать баню, массаж, возможно, для кого-то настало время записаться на танцы;
- слушать любимую музыку, а ещё лучше классическую музыку;
- начать заботиться о психическом здоровье: использовать возможность посещать тре-

нинги релаксации, тренинги уверенного поведения и ведения переговоров.

Нарабатывая новые полезные навыки и умения, тем самым мы помогаем себя быть более устойчивыми к различным стрессовым ситуациям!

Хорошо действуют приёмы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные потягивания, расслабления мышц;
- наблюдения за пейзажем из окна;
- высказывание похвалы, комплимента кому-либо просто так;
- находить возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3 – 4 раз.

Основываясь на полученных результатах исследований, нами была составлена программа тренинга (тренинговых занятий), помогающая педагогам в развитии коммуникативных навыков, повышении самооценки, эффективных способах эмоционального реагирования, продуктивном использовании различных методов саморегуляции и снятии эмоционального напряжения.

После выполнения каждого из упражнений в кругу происходило обсуждение по следующей схеме:

- Какие чувства вызвало упражнение или игра?
- Было ли трудно выполнять задание?
- Была ли полезна эта игра/упражнение именно для Вас?
- Что, возможно, нового Вы узнали о себе в процессе выполнения задания?
- Когда и где можно применять?

Предлагая выполнять участникам те или иные упражнения в ходе тренинга, мы акцентировали внимание на возможности и целесообразности применения их в различных жизненных ситуациях. Для нас было значимо не просто проведение самого тренинга, а именно возможность самостоятельного использования педагогом полученных на тренинге умений и навыков.

Уже в процессе проведения тренинга мы отмечали некоторые изменения у участников: если на первых встречах отмечались волнение, смущение, скованность, зажатость, затруднения при выполнении некоторых упражнений, сложность в дифференциации своего состояния, эмоций. В последующем данные симптомы снижались, поведение

педагогов становилось более открытым, состояние расслабленным.

Изменения происходили даже в одежде: наши участницы приходили на следующие встречи более нарядными и отмечали, что стало возникать желание следить за своим внешним видом. Было приятно и важно для нас, как для ведущих, когда некоторые участницы стали делиться своими впечатлениями по поводу применения упражнений вне тренинга. С радостью отмечали, что «это действительно работает».

Анализ проведённой работы и получение отзывов участников в качестве обратной связи убедило нас в важности данной деятельности.

Ниже в качестве иллюстрации приведём программу данного тренинга.

День первый

Задачи: сплочение группы, активизация творческих ресурсов, развитие коммуникативных навыков и умения взаимодействовать в коллективе и малых подгруппах.

1. Материалы: мяч, ватман, секундомер, диск с музыкой, бейджи, цветные карандаши.

2. Представление ведущих.

3. Организационный момент (бейджи, выбор тренингового имени).

4. Знакомство с правилами группы.

5. Упражнение «Знакомство».
6. Приветствие «Трям-здравствуйте».
7. Упражнение «Комплименты».
8. Теоретическое введение понятия «эмоциональное выгорание» и способы его профилактики.
9. Завершение встречи — рисунок на заданную тему.
10. Шеринг.

День второй

Задачи: развитие рефлексии, активизация творческих ресурсов, развитие групповой сплочённости, осознание своих возможных проблем, поиск новых неожиданных путей их разрешения, повышение уверенности в себе.

Материалы: заготовленные листы бумаги А4 для каждого участника, клип-борды на каждого участника, карандаши, фломастеры, мяч, аудиодиски и аудиокассеты с музыкой для релаксации, набор открыток Т. Зинкевич-Евстигнеевой.

1. Упражнение — приветствие «Моё настроение». Участники рассказывают о своём настроении. Какое оно? На что оно похоже? С чем ассоциируется на данный момент?

2. Упражнение — микс «Снежинки-поздороваемся». Участникам предлагается представить себя «снежинками», ощутить их лёгкость,

красоту и свободно двигаться под музыку. Далее участники рассказывают о своих ощущениях.

3. Упражнение «Ты».

Ход: каждому участнику крепится на спину лист бумаги, а остальные участники должны написать на нём положительную черту, которой обладает данный участник, т.е. «Ты.... Умная, лучистая...». Желательно успеть написать каждому участнику.

Обсуждение:

Легко ли было писать?

Какие чувства испытывали, когда читали о себе?

Узнали ли что-то новое о себе?

4. Упражнение «Мой мир в красках и формах».

Участникам предлагается изобразить свои ощущения, чувства, используя цвет, образы и формы. Затем каждый участник, по желанию, может поделиться с группой результатами своей деятельности.

5. Медитация-визуализация «Горная вершина» [2].

Шеринг (вспомнить проблему, сформулированную во время медитации и достав одну из открыток получить ответ на свой вопрос).

День третий

Задачи: активизация эмоционального состояния участников, развитие внимания, отработка навыка

определения эмоционального состояния группы, рефлексия собственных чувств и эмоций.

Материалы: заготовленные бланки для каждого участника (список эмоций и состояний); мольберт, карандаши, фломастеры, листы А4 с написанными эмоциями и эмоциональными состояниями на каждом листе, мячик, аудиодиски и аудиокассеты с музыкой для релаксации.

1. Упражнение «Ха».
2. Упражнение «Давайте здороваемся».
3. «Коридор приветствий».
4. «Менялки».
5. «Тропа эмоций».
6. Релаксация.
7. Шеринг.

День четвёртый

Задачи: работа с чувствами, ощущениями, образами, активизация членов группы, настрой на совместную работу, развитие эмпатии.

1. Материалы: мяч, набор предметов, листы А4, ручка, карандаши/фломастеры, альбомные листы, канцелярские зажимы, глина.
2. Опрос самочувствия: С каким настроением вы пришли? Как вы себя чувствуете? Что вы ждёте от сегодняшней встречи?
3. Упражнение — микс «Атом».
4. Упражнение «Примета».

5. Сказка-притча «Бог и глина».
6. Упражнение «Кто Я?».
7. Медитация.
8. Шеринг.

День пятый

Задачи: развитие групповой сплочённости, снятие эмоционального напряжения, рефлексия собственных чувств и эмоций, повышение самооценки, развитие оптимизма и позитивного взгляда на жизнь.

Материалы: заготовленные бланки для каждого участника (список эмоций и состояний), мольберт, карандаши, фломастеры, листы А4 с написанными эмоциями и эмоциональными состояниями на каждом листе, мячик, аудиодиски и аудиокассеты с музыкой для релаксации.

1. Упражнение «Ха».
- Цель: эмоциональный разогрев, настрой на групповую работу
2. Упражнение «Хип-хоп».
3. «Коридор приветствий». Опрос самочувствия — 2 мин.
4. «Менялки».
- Цель: активизация эмоционального состояния участников, развитие внимания.
5. «Тропа эмоций».

Цель: отработка навыка определения эмоционального состояния группы, рефлексия собственных чувств и эмоций.

6. Релаксация.

7. Шеринг.

День шестой

Задачи: активизация творческих ресурсов, закрепление навыка выражать своё настроение, эмоциональный разогрев, развитие групповой сплочённости, повышение самооценки.

Материалы: заготовленные листы бумаги А4 для каждого участника, клип-борды на каждого участника, карандаши, фломастеры, мячик, аудиодиски и аудиокассеты с музыкой для релаксации, набор открыток Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой «Тайны Женской Силы».

Беседа «Моё настроение».

1. Упражнение-микс «Снежинки-поздороваемся».

2. Упражнение « Ты ».

3. Упражнение «Мой мир в красках и формах».

4. Медитация-визуализация «Горная вершина».

5. Шеринг.

День седьмой

Задачи: активизация творческих ресурсов, рефлексия собственных чувств, развитие навыка взаимодействия в группе.

Материалы: заготовленные бланки для каждого участника (с пустыми

лепестками) и большой лист ватмана на котором изображён цветок с заполненными лепестками; карандаши, фломастеры, листы А4, мячик,

1. Опрос самочувствия.

2. Приветствие «Продолжи фразу...» (Привет, сегодня замечательный день, потому что...).

3. Упражнение-разогрев «Механизм».

4. Упражнение «Лепестки».

5. Коллаж «Прекрасное далеко...».

6. Шеринг.

День восьмой

Задачи: активизация творческих ресурсов, активизация творческих ресурсов, рефлексия собственных чувств, развитие навыка взаимодействия в группе, работа с чувствами, ощущениями, образами.

Материалы: мяч, набор предметов, листы А4, ручка, карандаши/фломастеры, альбомные листы, канцелярские зажимы, глина.

С каким настроением вы пришли? Как вы себя чувствуете? Что вы ждёте от сегодняшней встречи?

1. Упражнение — микс «Атом».

2. Упражнение «Примета».

Сказка. «Жил-был человек... Однажды он пришёл к берегу ручья, увидел своё отражение и внезапно воскликнул: «Кто же есть Я?»

3. Упражнение «Кто Я?».

4. Медитация.

5. Упражнение «Подарки».

Участники задают мысленно вопрос и вытягивая карточку получают ответ: Получили ли вы ответ на свой вопрос? Ваши ощущения?

Шеринг.

День девятый

Задачи: развитие коммуникативных способностей, активизация творческого воображения, рефлексия собственных чувств.

Материалы: мяч, листы А4, цветные карандаши, фломастеры, ручки, заранее заготовленные карточки, музыка для медитации.

С каким настроением вы пришли? Как вы себя чувствуете? Что вы ждёте от сегодняшней встречи?

1. Упражнение — микс «Атом».

2. Упражнения «Незаконченные предложения».

Упражнение: «Три имени».

Обсуждение: какие эмоции вызвало это упражнение?

Упражнение: «Нарисуй чувство».

Продолжи фразу: «За что я люблю себя, и за что меня любят другие...»

6. Медитация.

7. Шеринг.

День десятый

Задачи: активизация опыта, полученного в ходе проведённого тренинга, активизация творческого во-

ображения, рефлексия собственных чувств, получение обратной связи у участников тренинга о проведённой работе.

Материалы: листы формата А4; карандаши, фломастеры.

1. Опрос самочувствия.

2. Упражнение — приветствие «Презентация себя в образе».

3. Заключительный обзор по теории.

4. Коллаж «Прекрасное — далеко...» (образ будущего).

5. Упражнение «Мой опыт».

6. Шеринг.

Будьте счастливы, удачливы и жизнерадостны!

Литература

1. Бойко В.В. «Синдром» эмоционального выгорания в профессиональном общении. — СПб, 1999.

2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. — М.: Издательство «Ось-89», 2001.

3. Вогальянова Н.Е. Психодиагностика стресса. — СПб, 2009.

4. Вогальянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб, Питер, 2008.

5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. — СПб.: Издательство «Речь», «ТЦ Сфера», 2001.