

План-конспект мероприятия для участников ГМО педагогов-психологов детских садов г. Минусинска

Коуч-час: «Страхи, ошибки и фидбеки психологов детского сада – рецепты от выгорания».

Разработал руководитель ГМО,
педагог-психолог МДОБУ «Детский сад 19»
Барашина А.В.

Цель: содействие определению у участников своих сильных и слабых сторон в профессиональной деятельности, расширению понимания профессиональных обязанностей и возможностей педагога-психолога ДОУ.

1. Организационный этап:

Вступление: основная вопрос встречи *«Что нужно знать о себе в работе и к чему можно подготовиться, чтобы не выгореть?»*.

Разминка: продолжи фразу *«Больше всего я боюсь в работе...»*

2. Основной этап:

Перед 1 и 2 блоком ведущий просит участников подобрать зрительную метафору своего ответа на поставленный вопрос. Затем организует обсуждение и помогает сделать вывод о том, как полученную информацию можно использовать в деятельности.

К каждому из 5 блоков используем МАК-карты (универсальные, сюжетные или абстрактные).

1) **ГОТОВНОСТЬ К ОШИБКАМ:** какие ошибки я могу допустить в своей работе с детьми, родителями, коллегами? Этот вопрос поможет увидеть, какой навык и компетенции нужно прокачать.

2) **УМЕНИЕ ЗАДАВАТЬ СЕБЕ ВОПРОСЫ:** на какие вопросы о себе мне нужно ответить, чтобы мне было «хорошо работать»?

В блоке 3 участникам необходимо объединиться в подгруппы по 3-5 человек:

3) ПОНИМАНИЕ «КТО Я ТУТ?»: что такое «ваша работа»? Задание-инсценировка: обсудить этот вопрос в подгруппе и продемонстрировать, как объяснили бы свой ответ 5-летнему ребёнку.

- А какие задачи я люблю решать на работе?

4) УЧЕТ НЕ ТОЛЬКО ЗАПРОСОВ ОРГАНИЗАЦИИ, НО И СВОИХ СОБСТВЕННЫХ:

«Выгорание – это не болезнь человека, а «болезнь» работы и рабочего места» - ее итог общее снижение качества работы и жизни: согласно исследованиям АРА, выгоревшие сотрудники в 2,6 раз чаще начинают искать новую работу, на 63% чаще берут больничный и на 23% чаще нуждаются в медицинской помощи» - профессор психологии университета Беркли, специалист по выгоранию Кристина Маслах.

Пример про выгорание, увольнение и устройство на такую же работу.

Упражнение: «ХОЧУ-МОГУ-НАДО» - делим все процессы на эти категории. Без «надо» в работе никак. Говорим о ценностях, навыках и обязанностях.

5) АНАЛИЗ СОБСТВЕННОГО РЕЗУЛЬТАТА: Что такое экологичный «фидбек»? Не ругаем себя, а узнаем, что можно сделать для другого результата. Следите за тем, какой эмоциональный отклик вы получаете.

Тренировка в парах: приведите примеры, запишите их, продолжите фразу «Знаешь для меня было очень приятным в моей работе...».

3. Заключительный этап

Рефлексия: продолжите фразу *«Для меня сегодня было ценным...»*