**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов «Жить полСЭВ — самая опасная профессиональная болезнь тех,**

кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков,

— всех, чья деятельность невозможна без общения.

Н. А. Аминова,

\*через 20 лет у педагогов более 50% наступает эмоциональное выгорание,

\* к 40 годам эмоционально сгорают все педагоги.

«Удовольствие»

Цель: поиск энергетических ресурсов для восстановления сил и формирование уверенности в себе.

Инструкция:

участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, хобби, которые приносят им удовольствие.

Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия.

мозговой штурм

«Мой рецепт преодоления стресса»

Цель: знакомство со способами решения стрессовых состояний и преодоление барьеров на пути к самоопределению.

Инструкция: на отдельном листе бумаги сформулировать одну свою проблему, свернуть ее и положить в коробку.

Решение проблемы:

\*выбранные виды деятельности – это и есть ресурс;

\*прочитайте их вслух и попробуйте воспользоваться ими, начиная с сегодняшнего дня;

\*прислушаться к себе;

\*сделайте, то что приносит вам Удовольствие!

\*как решение проблемы видят другие.

«Телеграмма»

Цель: способствовать желанию видеть в себе положительные стороны собственной личности, необходимых как в жизни, так и на работе, снятие психоэмоционального напряжения, пополнение собственных резервов.

Инструкция: на своем листочке напишете 12 прилагательных, обозначающие ваши качества личности.

Игра «Молекулы и атомы»

Цель: сплочение педагогического коллектива, осознание собственной «Я - концепции», своей роли в коллективе ДОУ, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: вначале все игроки – атомы, беспорядочно перемещаются по залу. По команде ведущего вы должны объединиться в молекулы. По команде: «молекулы по два!» (объединиться в пары, «молекулы по три!» (в тройки) и так далее. Готовы? Насчет 3 - вы атомы! 1,2,3 – начни!

Решение проблемы:

\*после того как вы написали качества, вставьте их в готовый текст телеграммы, в места, где стоят точки вставить написанные прилагательные (качества личности, и в конце телеграмму зачитайте вслух. Посмотрите, какие эмоции и чувства, вы испытываете в данный момент, какое настроение преобладает. Читайте его чаще!

\* игра «Молекулы и атомы» это пример для нас, поскольку все мы с вами являемся капитанами нашего корабля по имени «Детский сад» и только от нас зависит насколько комфортным будет плавание! жизнью — не сгорая на работе!»