

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад» № 52**

**Программа тренинга для педагогов и психологов**

**«Ресурсы личности»  
на 2024 – 2025 год**

**Педагог-психолог  
Зоткина А.Н.**

**г. Муром, 2024**

**Цель:** выстраивание жизненной перспективы, формирование основ эмоциональной безопасности и повышении уровня психического здоровья педагогов, выработка философского взгляда на жизнь

**Задачи:**

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- Совершенствовать навыки профессиональной компетенции педагогов в сфере самосовершенствования личности;
- развивать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию, сплочению и доверию;
- формировать навыки углубленного самопознания и саморазвития личности;
- способствовать гармонизации межличностных и семейных взаимоотношений;
- внедрение новых знаний и нового опыта взаимодействия в свою жизнь.

**Содержание работы:**

***Пояснительная записка***

В современной жизни большое внимание уделяется вопросу повышения качества образования, его обновлению и сохранению здоровья педагогов. Одна из задач психопрофилактики эмоционального выгорания способствует развитию творчества и самореализации.

Организация работы по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов является решением одной из наиболее актуальных психолого-педагогических проблем личностного и профессионального роста и саморазвития.

***Актуальность программы.*** Профессия педагога является эмоционально насыщенной, психологически затратной, стрессовой. Педагогическая работа требует большого эмоционального напряжения, саморегуляции, высокого культурного уровня развития. Потеря интереса к ранее любимой работе, отсутствие навыков саморазвития приводит к нарушению психосоматического здоровья.

По этой причине необходимо уделить внимание организации целенаправленной работы по сохранению психического здоровья педагогов. «Жизнь на 90 % состоит из мелочей, если ты меняешь мелочи, то ты меняешь 90 % своей жизни»...

***Сроки реализации программы.*** Занятия проводятся один раз в два месяца, продолжительность одного тренинга – 60 минут. Общая продолжительность занятий – 4 часа. Наполняемость группы 10 - 15 человек. Тренинг проводится в просторном помещении (актовом зале, музыкальном зале и т.п.)

***Условия проведения.*** Занятия проводятся в групповой форме на базе образовательного учреждения МБДОУ «Детского сада» № 52.

***Материально-техническое оснащение.*** Для проведения тренинга необходимы стулья, планшеты, бумага Ф А-4 и ручки по количеству участников.

***Участники программы.*** Участниками программы являются педагоги образовательных организаций в количестве 10 -15 человек

### **Структура занятия**

В плане каждого тренинга предусмотрены такие части:

1. Приветствие
2. Опрос самочувствия (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь»)
3. Предложение темы занятия ведущим
4. Притча, байка, анекдот (которые служат своеобразным эпиграфом к работе и за счет своей метафоричности задают некоторую программу подсознанию участников)
5. Разминочное упражнение
6. Основная рабочая часть – упражнения и игры на проработку проблемы с последующей рефлексией
7. Рефлексия: подведение итогов занятия (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему)
8. Резюмирование ведущего в виде притчи. Прощание.

### **Прогнозируемый результат**

В процессе участия в тренинге Женский клуб «Навстречу друг другу» педагоги научатся:

- выстраивать жизненные перспективы;
- философскому отношению к проблеме, к жизни;
- узнают лучше самих себя;
- на основе безопасного позитивного взаимодействия повысят уровень психосоматического здоровья;
- повысят уровень мотивации к жизни в работе и в семье;
- сформируют навыки самопознания и саморазвития личности, которые приведут к личностному росту;
- получат новые знания и новый опыт взаимодействия.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель</b>	<b>Дата, время проведения</b>
1	Тренинг №1 «Навстречу друг другу»	Выстраивание жизненной перспективы, выработка философского взгляда на жизнь.	октябрь
2	Тренинг №2 «Азбука финансов»	Изменение внутренних психологических установок, выстраивание жизненной перспективы.	декабрь
3	Тренинг № 3 «Мой дом – моя крепость»	Выработка философского взгляда на жизнь	февраль
4	Тренинг № 4 «Секреты здоровья»	Изменение внутренних психологических установок, формирование основ эмоциональной безопасности здоровья	апрель