Методическое объединение педагогов-психологов, социальных педагогов

дошкольных образовательных учреждений г.Мегиона и п.Высокий

**СЦЕНАРНЫЙ ПЛАН ТРЕНИНГА ПО ТИМБИЛДИНГУ (КОМАНДООБРАЗОВАНИЮ) «В КОНТАКТЕ»**

**Место проведения**: МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка», музыкальный зал

**Время проведения**: 13.12.2024 в 13.15

**Участники**: педагоги-психологи, социальные педагоги дошкольных образовательных учреждений г.Мегиона и п.Высокий

**Цель:** профилактика профессионального эмоционально-психологического выгорания педагогов посредством тимбилдинга (командообразования)

**Задачи:**

1. развивать навыки командной работы

2. развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе

3. повышать мотивацию к профессиональной деятельности

4. развивать доверительные взаимоотношения в коллективе

**Оборудование: фломастеры, бумажные стаканчики, командный лабиринт, канаты 8 шт по 2 м, карточки с предпочтениями, листы цветной бумаги А4, палки гимнастические 16 шт, музыкальное сопровождение**

**Организаторы:**

Климушкина-Афанасьева И.В., *педагог-психолог МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка»*

Исупова Ольга Александровна, *социальный педагог МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка»*

Лизогуб А.А., *педагог-психолог МАДОУ №15 «Югорка»*

Шаймуратова Г.Ф., *социальный педагог МАДОУ №15 «Югорка»*

 **Приглашённые:**Горбачёва О.Е., *медицинский психолог БУ «Мегионская городская больница»*

**ВСТУПЛЕНИЕ**

**Приветственное слово. *Бутаева Т.А.,*** руководитель методического объединенияпедагоги-психологи, социальные педагоги дошкольных образовательных учреждений г.Мегиона и п.Высокий

Актуальность. Климушкина-Афанасьева И.В., Лизогуб А.А.

 Отличной профилактикой профессионального эмоционально-психологич еского выгорания педагогов, средой для развития навыков общения и укрепления педагогического сообщества является технология командообразования (тимбилдинг). Мы сегодня будем играть, но с определённой целью. Игры-задания тимбилдинга сплачивают, учат разговаривать, договариваться, добиваться вместе целей, обучают взаимопомощи, повышают мотивацию к профессиональной деятельности, развивают эмоциональную устойчивость, уверенность в себе.

Игры командообразования способствуют профилактике профессионального эмоционально-психологического выгорания педагогов. Мы, в-первую очередь, сегодня будем не про детей и не про родителей и коллег, а про себя любимых. Конечно, игры, которые мы предложим, вы можете использовать и с детьми, и с родителями, и с коллегами. А сегодня, мы будем наполнятся ресурсом

**Упражнение №1** «**Портрет»**. Ведущий раздает бумажные стаканчики и фломастеры. Участникам (в течение 3 минут) необходимо нарисовать свой портрет, с указанием одного слова, которое характеризует автора.

(Разбор данного упражнения, т.е. то, насколько педагоги знают друг друга, совпадут их ассоциации с человеком или нет, будет произведён в конце мероприятия). ***Шаймуратова Г.Ф., Климушкина-Афанасьева И.В.***

**Упражнение №2** **«Крыша едет».** Участникам, на голове которых находится бумажная крыша (лист А4 согнутый пополам), предлагается двигаться под музыку разного ритма и следить за тем, чтобы «крыша» не упала. А если она все-таки «уехала», то поднимать её самому нельзя. Участнику может помочь только другой член коллектива со стабильной «крышей». ***Лизогуб А.А.*, *Исупова О.А.***

Действительно, работа педагога сопряжена с риском профессионального выгорания.  Это связано с высокой эмоциональной загруженностью и напряжёнными ситуациями на работе (трудности взаимодействия с детьми, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками). Что об этом говорит медицина?

О «Синдроме профессионального выгорания: как распознать и предотвратить» нам расскажет медицинскийпсихолог ***БУ «МГБ»*** ***Горбачёва О.Е.***

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Упражнение №3 «Командообразование».** Двум молодым специалистам предлагается создать себе команду из числа педагогов. Задание это выполняется без использования слов, допускается использовать жесты, мимику, звукоподражание.

Таким образом, все педагоги разделяются на 2 команды. ***Шаймуратова Г.Ф., Климушкина-Афанасьева И.В.***

**Упражнение №4** **«Предпочтения».** Каждой команде предлагаются предпочтения (например, книга-фильм, выходной-премия и т.п.). Каждому участнику команды предстоит сделать выбор. По количеству совпадений делается вывод о том, насколько команду связывают те или иные предпочтения. Выдвигается гипотеза-предположение: если в команде больше предпочтений – та команда будет работать слаженнее.

Чтобы проверить гипотезу, командам предлагается поучаствовать в играх-заданиях (одновременно). ***Лизогуб А.А., Исупова О.А.***

**Упражнение №5** **«Узел дружбы».** Ведущий формирует узел из 6 веревок. 12 участникам, не отпуская свой конец веревки, необходимо распутать узел. ***Исупова О.А., Климушкина-Афанасьева И.В.***

**Упражнение №6** **«Лабиринт»**. Управляя верёвками лабиринта, команде необходимо прокатить шарик по плоскости от старта до обозначенной лунки-финиша. Алгоритм успешного решения лабиринта будет доступен только тогда, когда каждый направит свои усилия на достижение общей цели. ***Климушкина-Афанасьева И.В., Шаймуратова Г.Ф.***

**Упражнение №7** **«Палки».** Команда встаёт в круг спиной к центру. У всех участников гимнастические палки. Каждый ставит гимнастическую палку перед собой. По сигналу играющие делают шаг вправо и, отпустив свою палку, хватают палку соседа справа. За падение палки команде начисляется штрафное очко. Расстояние между игроками в круге не более 1 метра. Сигналы подаются равномерно, через 5–6 секунд.  ***Лизогуб А.А., Шаймуратова Г.Ф.***

**Упражнение №8** **«Передай танец».** Все участники становятся друг за другом в колонну. Ведущий разворачивает первого участника и показывает движение. Далее это движение передается следующему, и так до последнего участника.

Вывод: это упражнение проводится с целью осознания участниками группы факторов, которые указывают на то, что принятая информация в процессе общения может затем передаваться с искажениями. Поэтому важно получать информацию от первоисточника. ***Исупова О.А., Климушкина-Афанасьева И.В.***

**Упражнение №9** **«Командная тренировка».**

Игра отлично подходит для сплочения коллектива, учит взаимовыручке и взаимоподдержке. Задача участников передать стаканчик по кругу с помощью шпажек и не уронить.

Если участники справляются с задачей, игру можно усложнить и передавать друг другу несколько стаканчиков одновременно. ***Климушкина-Афанасьева И.В., Шаймуратова Г.Ф., Лизогуб А.А., Исупова О.А.***

**Упражнение «Портрет» (продолжение).** Ведущий предлагает определить насколько мы сплотились, узнали ли друг друга лучше. Показывает стаканчик с портретом участника мероприятия, педагогам предлагается узнать или угадать чей портрет изображён на стакане. ***Шаймуратова Г.Ф., Бутаева Т.А.***

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. *Шаймуратова Г.Ф., Лизогуб А.А.***

Дружно – это про коллектив. Ведь общими усилиями, работая в команде можно преодолеть многое. Разъединение не дает положительных результатов, ослабляет. С помощью командной работы мы можем решить многие вопросы и достичь большего успеха, преодолеть выгорание, развить эмоциональную устойчивость и уверенность в себе и многое другое.

 **«Притча о взаимопомощи»**.

К Богу пришел Человек и попросил покажи мне ад и рай.

Бог привел Человека в большую комнату, где стоял богато накрытый стол, а вокруг сидели люди. Но они ничего не ели, потому что у ложек были очень длинные ручки. Люди мучились и умирали от голода.

- Это же ад!- воскликнул Человек.

Затем Бог отвел его в другую комнату, где стоял точно такой же стол и вокруг тоже сидели люди. И у них были такие же ложки с длинными ручками. Но они веселились и были счастливы.
- В чем же разница? - удивился Человек.

- Посмотри. В первой комнате люди хотят накормить себя, а во второй они кормят друг друга. Рай и ад устроены одинаково. Разница в самих людях...

*Жить нам в комнате какой?*

*Выбор только за тобой…*