**Семинар-практикум**

**«Синдром эмоционального выгорания педагогов»**

Подготовила

педагог-психолог

Абдурашитова Л.И.

**«СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ педагогов».**

**Цель семинара**: создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей.

**Задачи семинара**:

* актуализировать процесс самоанализа сотрудников;
* познакомить с приемами саморегуляции;
* научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния;
* оптимизировать самооценку педагогов;
* снять эмоциональное напряжение;
* сформировать позитивное мышление учите лей (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

**Ход семинара - практикума по профилактике синдрома эмоционального выгорания**

**1. Разминка**

**1. Упражнение “Клубок”.** Цель: раскрепощение, сплочение, неформальное [общение](http://5psy.ru/samopoznanie/obshenie.html) педагогов.

Участники встают в круг и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получиться «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения раскрутить спираль.

**2. Анкета для оценки СЭВ.**

**Оценка результатов:**

Суммарный показатель менее 3-х баллов- низкий;

3-12 баллов- средний;

Выше 12 баллов- высокий показатель эмоционального выгорания.

**2. Теоретическая часть**

Цель: введение в тему семинара, знакомство педагогов со способами профилактики эмоционального выгорания.

Часто можно увидеть такую картину: человек с энтузиазмом начинает какое-то дело, работает с полной самоотдачей, а через некоторое время его пыл исчезает, результаты — все хуже и хуже, взгляд — безразличнее, а сам он вдруг делается какой-то вялый и неживой. Или руководитель принимает на работу сотрудника, который быстро включается в работу, показывает хороший результат, работа у него «горит», а затем человек перестает работать в полную силу, у него портятся отношения с коллегами, свои обязанности он выполняет плохо, и никакие меры не действуют или дают краткосрочный результат… Или мы сами увлекаемся какой-то идеей, ставим перед собой серьезную цель и с воодушевлением беремся за работу, а потом у нас «опускаются руки», цель перестает быть интересной, и мы чувствуем себя опустошенными...  
 В таких случаях обычно говорят, что человек «сгорел». В медицине такое состояние человека называют «синдромом эмоционального выгорания». Что же представляет собой данное состояние? Чем оно вызывается? И что делать с теми, у кого обнаружены симптомы выгорания? На эти вопросы попробуем ответить в ходе нашей лекции.  
 **Определение и история вопроса**Термин ***«синдром эмоционального выгорания»***(СЭВ) *(burnout* – сгорание, выгорание) впервые был введен в 1974 г. американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером. В опубликованных в печати исследованиях чаще всего дается следующее определение СЭВ: это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиональной сфере. Характеризуется физическим утомлением, чувством эмоциональной усталости и опустошенности, в отдельных случаях – бесчувствием и негуманным отношениям к клиентам и подчиненным, ощущением некомпетентности в профессиональной сфере, неуспеха в ней и в личной жизни, пессимизмом, снижением удовлетворенности от повседневной работы и пр.

Общеизвестно, что профессия педагога - одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов, известное как «синдром эмоционального выгорания». Став «пустым», утратив жизненную силу, каких результатов может достичь педагог?

Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки, страх долга, оказаться непрофессионалом, страх перед контролем и многое другое.

Синдром хронической усталости в основе многих психосоматических заболеваний, происхождение которых напрямую связано с состоянием души человека. В результате повышаются тревожность и агрессивность, процветает самоцензура, ограничивающая свободное творческое самовыражение личности педагога. Под действием этого личность вскоре приобретает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные и речевые стереотипы, авторитарность и т.д.

Надо признать, что если в системе образования и воспитания появляются какие-то инновации, то они направлены в основном на ребенка. Словно педагога не существует! У него только растет объем отчетной документации и контроль со стороны тех, кто давно находится вне реальных условий работы с детьми. Педагог остается наедине со своими проблемами.

Педагоги самостоятельно могут применять методику самовосстановления тела, души и духа, а также меры, предупреждающие возникновение «синдрома эмоционального выгорания».

 Наиболее ярко выгорание проявляется в случаях, когда коммуникации отягощены эмоциональной насыщенностью, как правило, на почве стресса.  
Причины СЭВ могут быть классифицированы на две группы:  
1) ***субъективные*** (индивидуальные) связаны: с особенностями личности, возрастом (молодые сотрудники больше подвержены риску «выгорания»), системой жизненных ценностей, убеждениями, способами и механизмами индивидуальной психологической защиты, с личным отношением к выполняемым видам деятельности, взаимоотношениями с коллегами по работе, участниками судебного процесса, членами своей семьи. Сюда можно отнести и высокий уровень ожидания результатов своей профессиональной деятельности, высокий уровень преданности моральным принципам, проблему ответить на просьбу отказом и сказать «нет», склонность к самопожертвованию и т.п. Больше всего подвержены «сгоранию», и первыми выходят из строя, как правило, самые лучшие сотрудники — те, кто наиболее ответственно относится к своей работе, переживает за свое дело, вкладывает в него душу.  
2) ***объективные***(ситуационные) напрямую связанные со служебными обязанностями, например: с увеличением профессиональной нагрузки, недостаточным пониманием должностных обязанностей, неадекватной социальной и психологической поддержкой и т.д.   
 **Стадии синдрома выгорания**Продолжительная и чрезмерная функциональная нагрузка при наличии напряженных межличностных отношений, имеющих яркую эмоциональную окраску, является основной предпосылкой формирования синдрома выгорания. Это происходит постепенно, в три стадии.  
1.***Эмоциональное истощение*** – первая стадия профессионального выгорания. Она проявляется в эмоциональном перенапряжении, чувстве нехватки сил до конца рабочего дня и на следующий день, и как результат — в сниженном эмоциональном фоне. Восприятие приглушается, утрачивается острота чувств, возникает ощущение «пустоты», равнодушие ко всему окружающему, в первую очередь к профессиональной деятельности. На этой стадии синдром выгорания еще может рассматриваться в качестве защитного механизма, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы.  
2. Затем начинают раздражать люди, с которыми приходится работать, теряется интерес к общению. В кругу своих коллег начавший «выгорать» профессионал с пренебрежением или цинизмом рассказывает о некоторых своих клиентах или подчиненных. Это характерно для ***второй стадия выгорания*** – ***деперсонализации.***Она проявляется в деформации (обезличивании) межличностных отношений. В одних случаях повышается негативизм, активизируются циничные установки и чувства в повседневных контактах как с коллегами, так и с клиентами. В других случаях, наоборот, повышается зависимость от других. Причем «выгорающий» сам не понимает причины своего раздражения и начинает искать их вокруг себя, как правило, на работе.  
3. ***На третьей стадии*** – ***редукции личностных достижений –*** отмечается резкое падение самооценки, которое может проявиться в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, к редуцированию собственного достоинства, в негативизме относительно служебных обязанностей, снижении профессиональной мотивации, снятии с себя ответственности, ограничении своих возможностей и обязанностей в отношении других. На последней стадии возможны психосоматические реакции и злоупотребление психоактивными веществами (алкоголем, наркотиками).  
Так как «выгорание» нарастает постепенно, человек часто продолжает работать в том же режиме с тяжелыми психологическими перегрузками до тех пор, пока не наступят критические его проявления: ***физические, психологические и поведенческие.***К ***физическим*** проявлениям относятся:   
— снижение аппетита;   
— обострение хронических заболеваний;   
— сильная усталость, утомление после активной профессиональной деятельности, при этом обычный для человека отдых не приводит его в норму;  
— частые головные боли, постоянные колебания давления;   
— нарушения сна или полная бессонница и др.  
 ***Психологические*** симптомы проявляются в:   
— повышенной раздражительности, чувстве усталости и депрессии;  
— разочаровании в работе и личной жизни;   
— потере самоуважения и уверенности в себе;   
— снижении интереса к работе;  
— чувстве неадекватности, безнадежности, бессмысленности происходящего и необъяснимой вины;   
— частой смене настроения;   
— немотивированном беспокойстве о будущем;  
— личной отстраненности, то есть значимые события, происходящие вокруг человека, вызывают у него слабый эмоциональный отклик либо просто его не волнуют;   
— чувстве несостоятельности, безысходности, потере веры в завтрашний день и др.  
 ***Поведенческие*** проблемы могут быть следующие:   
— эмоциональные «взрывы», немотивированная смена настроения;   
— пренебрежение профессиональными и семейными обязанностями;   
— снижение самокритичности;   
— отрицательный настрой по отношению к выполняемой работе, отсутствие инициативы, мотивации;  
— падение продуктивности труда;  
— ограничение общения с коллегами, друзьями и знакомыми;   
— трудности при общении с окружающими, появление негативного отношения к клиентам;  
— утрата чувства юмора, негативное отношение к себе;  
— злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином и др.  
Наличие у человека одного или нескольких таких признаков указывает на начавшийся процесс «выгорания».  
Такая участь может постигнуть не только одного человека, но и целый коллектив. Выгорающий коллектив можно опознать по следующим симптомам:  
— высокая текучесть кадров (частая смена персонала);  
— низкая вовлеченность сотрудников в работу;  
— поиск сотрудниками «виновного во всех грехах»;  
— появление группировок среди сотрудников (часто это парные группировки);  
— режим зависимости, который проявляется в виде гнева на руководство или своей беспомощности и безнадежности в различных ситуациях;  
— недостаток сотрудничества, взаимопомощи среди коллег;  
— прогрессирующее падение инициативы и трудовой дисциплины;  
— рост чувства неудовлетворенности от работы;  
— проявления негативизма относительно роли или функции отдела или организации в целом.  
Чем больше признаков и чем ярче они выражены, тем серьезнее ситуация.  
Таким образом, синдром выгорания не только негативно сказывается на профессиональной деятельности, но и в целом снижает качество жизни человека.

**Упражнение на уверенность в ходе собственных мыслях:**

Мысленно (можете закрывать глаза можете не закрывать – как кому удобно) представьте перед собой три стоящие в один ряд мусорные корзины:

1. Левая мусорная корзина будет наполнена Вашими мыслями о прошлом.

2. Корзина по центру наполнена Вашими мыслями о настоящем.

3. Правая корзина будет наполнена Вашими мыслями о будущем.

Далее некоторое время Вам просто нужно мысленно понаблюдать за ходом возникновения Ваших мыслей, перемещая их в ту корзину, которой они соответствуют. Если мысль возникла о чем-то, пережитом в прошлом — помещайте ее в левую корзину, а если к Вам пришли мысли о будущем – в правую и т.д. Думать в нужных направлениях и «перемещать» свои мысли нужно около пяти минут. По прошествии пяти минут, Вы должны почувствовать, что в голове, как будто, что-то прояснилось, а ум Ваш становится более острым.

Упражнение хоть и простое, но очень эффективное в обретении в себе уверенности.

Его полезно выполнять и на сон грядущий и днем, особенно когда едешь в общественном транспорте, стоишь в какой-то очереди и при этом постоянно попадаешь под влияние навязчивого негатива подрывающего уверенность в себе. И кстати, чем чаще практиковать это упражнение наведения порядка и уверенности, тем быстрее начинаешь получать от него нужный результат. Со временем, будет достаточно просто представить себе корзины с мыслями и мысли тут же успокаиваются.

**3. Практическая часть**

**1.Упражнение «Откровенно говоря»** (5–7 мин.) Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами (см. приложение 1 ).

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

# 2.Игра «Самолетик» (5 минут)

Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.

**Вывод**: Вы попытались договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить сообща задание.

**3.Упражнение «Калоши счастья»** (10 мин.)

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, (см. приложения 2,).

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

**4.Упражнение «Бабушка из Бразилии»**

Все участники встают лицом в круг. Ведущий показывает движения и произносит определенные фразы. Задача участников – все за ним повторить.

Стоя прямо, держа руки по швам, бодро: «У меня в Бразилии есть бабушка!»

Повторить позицию 1, затем выставить вперед правую ногу, повернув стопу внутрь: «У нее вот такая нога!»

Следующий участник, повторяет слова и движения ведущего и добавляет что-то от себя, последний участник, стоящий в кругу повторяет за всеми слова и движения и добавляет что-то от себя.

**5.Самодиагностика «Волшебная страна внутри нас»**

- Все чаще мы слышим термин "эмоциональные расстройства". За этим стоят страхи и тревоги, чрезмерная восприимчивость, обидчивость, плаксивость и агрессивность, чувство подавленности и одиночества, и многое другое. Не только детям, но и взрослым не просто разобраться в своих чувствах. Нередко чувства руководят поступками, и сожаление об этом приходит лишь "задним числом".

Попробуем перевести все это на символический язык. Представьте, что внутри нас находится целая страна, в которой есть король, есть Дума, множество придворных и простых граждан. Если глава страны слаб, находится в заточении или изгнании, страной правят слуги. Однако, они не обладают той мудростью, что дана королю, поэтому совершают ошибки.

Теперь становится понятной истинная причина эмоциональной и поведенческой неадекватности: всему виной слуги, неправильно занявшие свои места. И, безусловно, король, забывший о своих обязанностях.

"Волшебная страна чувств".

Цель: исследование психоэмоционального состояния

Оборудование: бланк с изображением восьми домиков, названиями восьми чувств и силуэтом человека: цветные карандаши /8 цветов/

*Инструкция 1:* "Далеко-далеко, а, может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Вина, Грусть, Злость, Страх, Обида и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем, каждое чувство живет в доме определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... У Вас есть цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте домики."

*Инструкция 2:* Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Посмотрите – вот карта страны чувств /показываем силуэт человека/, она пуста. Для этого возьмите, пожалуйста, свои волшебные карандаши.

**Обработка результатов.**При обработке результатов важно обращать внимание:

1. На то, все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков;

2. На адекватность подбора цвета при "заселении" чувств в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие "радости" и "удовольствию" черного, коричневого или серого цветов. Однако, не смотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем более он является диагностичным.

3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека.

Причем, целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

**- голова и шея (символизируют ментальную** (мыслит.) **деятельность);**

**- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);**

**- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);**

**- тазобедренная область (символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний);**

**- ноги (символизируют чувство "опоры", уверенность, а также возможность "заземления" негативных переживаний)**

Исследуя "карту", мы узнаем, какие чувства "живут" в разных частях тела. Например, чувства, "живущие в голове", окрашивают мысли. Если в голове "живет" страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках "живут" чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же /если в ногах поселились "негативные" чувства/ человек имеет стремление "заземлить", избавиться от них.

**Характеристики цветов:**

**Черный** – Вы агрессивны, раздражены, источаете негатив.

**Коричневый** – Вы подавлены, вам грустно, тяжесть всех проблем лежит на ваших плечах.

**Красный** – Вы находитесь в состоянии возбуждения, безудержной радости, эйфории.

**Желтый** – Ваше настроение теплое, солнечное, «бабочки летают в животе».

**Зеленый** – Состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности, душевного равновесия.

**Серый-** Вы в депрессивном состоянии.

**Фиолетовый-** Вы скрываете свои чувства.

**Синий-** Вы ищите покоя, Вы ощущаете усталость.

**6.Упражнение-медитация «Сад моей души»** (15 мин.)

1-я часть упражнения — медитативная и релаксационная визуализация.

Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

Материалы и оборудование: магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации (приложение 3). Инструкция. Сейчас я вам зачитаю текст — медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу.

**7.«Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения»**

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Я предлагаю Вам сейчас заняться «Методом быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения»

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как **«Муха», «Лимон», «Сосулька».**

**Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза

закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то

на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать

назойливое насекомое.

**Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе .

Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

**8. Рефлексия «Цветное настроение» (тест Люшера)**

Перед участниками лежат сердечки разного цвета.

Предлагается выбрать сердечко того цвета, который характеризует ваше внутреннее состояние, настроение на данный момент (после проведенных упражнений). Ведущий зачитывает характеристики каждого цвета, после чего участники делают свой выбор и кладут сердечко на общий поднос. Затем ведущий подводит итог того, какое настроение преобладает в группе.

**Характеристики цветов:**

**Черный** – страх, агрессия.

**Коричневый** – отрицание, дискуссия.

**Красный** – активно- волевое состояние.

**Желтый** – необузданная радость.

**Зеленый-**  преодоление себя.

**Серый** –депрессия, нерешенные проблемы.

**Фиолетовый** - неискренность.

**Синий** –усталость, желание находиться в состоянии покоя.

**Методическая разработка семинара-тренинга**

**по профилактике синдрома эмоционального выгорания**

***Приложение 1***

***Карточки с неоконченными предложениями***

***к упражнению «Откровенно говоря»***

* Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем занятии…
* Откровенно говоря, когда я готовлюсь к занятиям…
* Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы…
* Откровенно говоря, когда я волнуюсь..
* Откровенно говоря, когда я начинаю занятие…
* Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями…
* Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходят заведующий или методист…
* Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
* Откровенно говоря, когда мой рабочий день…
* Откровенно говоря, когда я провожу свое занятие…
* Откровенно говоря, когда работа с детьми…
* Откровенно говоря, моя работа…
* Откровенно говоря, когда я думаю о работе…
* Откровенно говоря, мое здоровье…
* Откровенно говоря, когда я разговариваю с заведующим…
* Откровенно говоря, когда я вижу ребенка…
* Откровенно говоря, после рабочего дня…
* Откровенно говоря, когда я пишу план…
* Откровенно говоря, когда наступает пора каникул…
* Откровенно говоря, когда наступает утро…
* Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю…
* Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу…
* Откровенно говоря, неприятности на работе…
* Откровенно говоря, успехи на работе…

***Приложение 2***

***Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Колоши счастья»***

**Заведующий отчитал вас за плохо выполненную работу.**

* Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
* В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**Вам дали группу со сложными детьми.**

* Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими воспитанниками.
* Это хорошая возможность освоить новые методы работы с группой.

**На работе задержали зарплату.**

* Можно сэкономить на чем-то.
* Можно теперь сесть на диету.

**По дороге на работу вы сломали каблук.**

* Хороший повод купить новые сапоги.

**Вы внезапно заболели.**

* Хороший повод отдохнуть.
* Заняться наконец-то своим здоровьем.

**Вас бросил муж.**

* Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.
* Больше времени на хобби.

**Вы попали под сокращение.**

* Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
* Новый коллектив, новые перспективы.

***Приложение 3***

***Текст к упражнению «Сад моей души»***

* Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.
* Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.
* Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.
* А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.