**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД « ЧЕБУРАШКА» Х. ЛЕСНОЙ**

**Семинар практикум с элементами тренинга**

**« Не сгореть на работе»**

**Подготовил: педагог – психолог :**

**Аллабергенова Л.В.**

**2025**

**КОНСПЕКТ СЕМИНАРА-ПРАКТИКУМА С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**ТЕМА: «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ ПЕДАГОГА. ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»**

Цель семинара-практикума: сохранение психического здоровья и развитие эмоциональной устойчивости педагогов, обучение способам профилактики и преодоления эмоциональной напряженности.

Задачи, реализующие цель:

* Знакомство с понятием «профессиональное выгорание» и его характеристиками.
* Создание условий способствующих профилактике синдрома профессионального выгорания.
* Актуализировать проблему эмоциональной  устойчивости педагогов.
* Дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции.
* Познакомить педагогов с упражнениями, помогающими регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

Формы работы: тренинговые упражнения, диагностический практикум, мини-лекции, дискуссия, позитив-технологии, рефлексия.

Схема семинарского занятия:

* Приветствие
* Упражнение «Поза Наполеона»
* Мини-лекция: «Профессиональное здоровье педагогов»
* Упражнение: «Портрет педагога»
* Упражнение «Карусель общения»
* Упражнение «Откровенно говоря…»
* Диагностическая процедура «Симптомы  «выгорания»
* Практические упражнения «Осваиваем саморегуляцию»
* Мини-лекция: «Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний»
* Игра: «Молодец!»
* Упражнение «Калоши счастья»
* Подведение итогов

Оборудование:

* листы ватмана, маркеры, мелки, карандаши;
* магнитофон, диск с записью релаксационной музыки;
* карточки для упражнений,  «Откровенно говоря…», «Калоши счастья»,
* анкеты «Обратная связь»; волшебная коробочка, бумага, ручки.

Организация пространства: число участников тренинга 6; тренинг проводится в течение 1- 1,5 часов в просторном помещении.

Ход занятия

Приветствие

 Начните хлопать в ладоши, постепенно попытайтесь найти общий ритм, чтобы все хлопали в ладоши одновременно. Хлопая в ладоши одновременно, давайте поприветствуем друг друга,  скажем: «Здравствуйте». Добрый день! Я рада встрече с вами. Сегодня мы с вами поговорим о самой важной составляющей здоровья – психологическом благополучии. А чтобы то время, которое мы проведем вместе, оказалось для вас продуктивным, работать мы будем в режиме взаимодействия. Ведь как гласит древняя мудрость: “Расскажи мне – и я забуду, покажи мне – и я запомню, вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь». Начнем мы с упражнения «Поза Наполеона».

Упражнение «Поза Наполеона»

 Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы большинство участников показали одинаковое движение.

*Комментарий ведущего: «Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать».*

Мини-лекция

Цель: обратить внимание педагогов на профессиональное здоровье.

Ни для кого не секрет, что профессия педагога относится к разряду стрессогенных и требует от него больших резервов самообладания и саморегуляции. Неудивительно, что показатели физического и психического здоровья снижаются по мере увеличения стажа работы. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». Этому феномену подвержены чаще всего люди старше 40 лет, получается, что к тому времени , когда они накопят достаточный педагогический опыт можно ожидать резкого подьема в проф. сфере , а происходит спад, у людей снижается энтузиазм в работе , пропадает блеск в глазах , нарастает негативизм и усталость .Были ситуации по причине эм. Выгорания меняли сферу своей деятельности. При выгорании происходит опустошенность человека.

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно – проходит три стадии профессиональной непригодности:

1 стадия - начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!».

2 стадия - возникают недоразумения с коллегами, родителями воспитанников — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

3 стадия - притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему.

Упражнение “Карусель общения”

 Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

 “Я люблю…”, “Меня радует…”, “Мне грустно когда…”, “Я сержусь, когда… ”, “Я горжусь собой, когда…» и т.д.

Первый признак выгорания – эмоциональное истощение, соматизация. Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска.

Вторым признаком выгорания является – личностная отстранённость. Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него не вызывает эмоционального отклика ни положительное, ни отрицательное.

Третьим признаком является ощущение утраты собственной эффективности и падение самооценки. Человек не видит перспектив в своей работе.

Профессиональное “выгорание” это не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни и карьеры. Однако “выгорание” довольно коварный процесс и возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без “соответствующей” разрядки или “освобождения” от них. Опасность выгорания в том, что это не кратковременный эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”. Мало осознавая его симптомы, педагог начинает испытывать неудовлетворенность в жизни.

- Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома “выгорания”?

Основной фактор – это хронический стресс на рабочем месте, к которому приводят:

* предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка
* отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства
* недостаток вознаграждения за работу (морального и материального)
* невозможность влиять на принятие важных решений
* необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым, улыбчивым)
* работа с тяжелыми людьми (агрессивными, нервными)
* отсутствие каких-либо интересов вне работы
* переживание несправедливости и неудовлетворенности работой

Диагностическая процедура «Симптомы профессионального выгорания»

Давайте посмотрим, какие симптомы характерны для профессионального “выгорания”, прислушайтесь к себе, проанализируйте свое состояние и постарайтесь определить, есть ли у вас признаки “выгорания”. «Оцени себя сам!!! (См. приложение 2).

Выход следующий: *Меняйте стиль жизни, меняйтесь сами*!

Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни. Они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

Хочется привести слова Уолтера Рассела: “Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете”.

*Нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то, что можете делать с любовью.* Так гласит и древняя восточная мудрость.

*“Делайте всё с радостью, делайте всё лучшим из известных вам способов”.*

Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья педагога, отравляя его организм «стрессовыми токсинами». Профессиональный долг обязывает педагога преодолевать состояние раздражительности, тревожности, отчаяния. Для этого необходимо вооружиться способами саморегуляции эмоционального состояния.

Практические упражнения “Осваиваем саморегуляцию”

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Для этих целей могут использоваться:

* самоубеждение,     самоприказы,     вызывающие     спокойное состояние,      самовнушение      спокойствия      и      выдержки, необходимого для работы настроения: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «Я совершенно спокоен», и т. д;
* самоконтроль    эмоционального    состояния    по    внешним выражениям       эмоций:    мимике,    соматике, характеру      речи,      наличию      мышечного      напряжения, повышенной   частоте   дыхания.   Контролировать  внешнее выражение эмоций можно с помощью «запуска» вопросов самоконтроля: «Как выглядит мое лицо?», «Не скован ли я?», «Как я сижу (стою)?», «Как я дышу?». В случае выявления признаков       напряженности       необходимо       произвольно расслабить    мышцы,    удобно    сесть    (встать),    установить спокойный ритм дыхания:  сделать 2  -3  глубоких вдоха и выдоха, чтобы сбить учащенное дыхание;
* дыхательные   упражнения: сделать глубокий вдох, направляя воздушный поток в низ живота, задержать   дыхание   на   пару   секунд,   а   потом   медленно выпустить воздух через рот струей. Если чувствуете, что начинаете нервничать или напрягаться — глубоко вдохните и выдохните. Выдохните все напряжение из своего тела. Вдыхать нужно носом, а выдыхать через рот, причем выдох длиннее вдоха в три раза. Повторить 3-6 раз.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как  воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.

* Можете погримасничать, т. е. наморщить лицо, начиная со лба. Расслабьте мышцы лица. Посмотрите на ситуацию с высоты птичьего полета и скажите себе*: «Успокойся», — и успокойтесь.*

В конце вы можете встать и сделать несколько упражнений на потягивание: дотянуться до звезд, до земли, распахнуть руки в стороны. И конечно же, улыбнуться!

Упражнение “Улыбка”

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно, но должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

* Релаксация способна улучшить состояние человека. Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритма мозга. Чтобы релаксационные упражнения, были более эффективными, следует запомнить три правила:

Перед тем, как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.

Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление - быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.

Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление - на выдохе.

Это универсальный экспресс-прием для снятия отрицательного напряжения. Через... напряжение.

1. Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее.

Напрягите руки.

Разожмите кулаки и пошевелите пальцами.

Встряхните их.

Испытайте чувство расслабления.

2. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

3. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

Владейте собой! Начните с себя! Научите этому ребёнка!

Советуют психологи.

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

* экономно  расходовать   свои   эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние   многих   событий   и   факторов.   Будьте   оптимистами. Игнорируйте  мрачные  стороны жизни,  позитивно  оценивайте события и ситуации.

Для этого следует:

* жить под девизом: «В целом все хорошо, а то, что делается — делается к лучшему»;
* воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему;
* помнить, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валять дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка…
* подмечать  свои достижения,  успехи  и хвалить  себя  за  них, радоваться доступным целям.

Упражнение «Молодец!» (5–7 мин.)

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

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 4).

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.*

Подведение итогов семинара

Волшебная шкатулка

Цель: поднятие настроения

Материалы и оборудование:

Педагогам предложить достать по одной записке из «волшебной» шкатулки, которая подскажет им, что их ожидает, что нужно сделать в ближайшее время или просто с пожеланиями Инструкция. А сейчас я вас попрошу поделиться своими эмоциями, впечатлениями от сегодняшнего нашего с вами занятия. Оправдались ли ваши ожидания сегодня? Предлагаю заполнить небольшую анкету, где вы сможете написать свои впечатления от семинара.

Приложение 1.

Список личностных качеств педагога

Задание   А.   Выберите   5   из   15   личностных   качеств   педагога, наиболее затрудняющих, на Ваш взгляд, педагогическое взаимодействие.

Список личностных качеств педагога.

* Вспыльчивость.
* Прямолинейность.
* Торопливость.
* Резкость.
* Себялюбие.
* Упрямство.
* Обидчивость.
* Мстительность.
* Сухость.
* Педантичность.
* Медлительность.
* Необязательность.
* Забывчивость.
* Нерешительность.
* Пристрастность.

Задание Б. Отберите 5 из 15 личностных качеств педагога, которые имеют решающее значение в педагогическом взаимодействии.

* Справедливость.
* Терпимость.
* Ответственность.
* Оптимизм.
* Принципиальность.
* Требовательность к себе.
* Требовательность к ребенку.
* Самоуважение.
* Уважение личности ребенка.
* Доброжелательность.
* Эмоциональность.
* Самообладание.
* Уравновешенность.
* Демократичность.

Приложение 2

 Первая группа:

Психофизические симптомы

* Чувство постоянной усталости не только вечером, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости)
* Ощущение эмоционального и физического истощения
* Снижение восприимчивости в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства  на фактор новизны или страха на опасную ситуацию)
* Общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей)
* Частые беспричинные головные боли;расстройства желудочно-кишечного тракта
* Резкая потеря или резкое увеличение веса
* Полная или частичная бессонница
* Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение дня
* Одышка или нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке
* Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обаяния, потеря внутренних, телесных ощущений

Вторая группа: Социально-психологические симптомы

* Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности)
* Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события
* Частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказа от общения, уход в себя)
* Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность)
* Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»)
* Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или « я не справлюсь»
* Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»)

Третья  группа: Поведенческие  симптомы

* Ощущение, что работа становиться все тяжелее, а выполнить ее - все труднее
* Сотрудник заметно меняет свой режим (увеличивает/ сокращает время работы)
* Постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает
* Педагог затрудняется в принятии решений
* Чувство бесполезности, неверия в улучшения, снижения энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам
* Невыполнение важных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям, трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое выполнение автоматических действий
* Дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности
* Злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств

Приложение 3

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

Директор 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 классное руководство над слабыми детьми.

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

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.

Большинство учеников слабо написали контрольную.

* Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

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 4

Анкетирование « Обратная связь»

Степень включенности 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (подчеркнуть)

Что    понравилось\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что мне не понравилось, почему\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Твои мысли после занятия:

О себе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

О группе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Твои замечания и пожелания ведущему\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкетирование « Обратная связь»

Степень включенности 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (подчеркнуть)

Что    понравилось\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что мне не понравилось, почему\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Твои мысли после занятия:

О себе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

О группе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Твои замечания и пожелания ведущему\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкетирование « Обратная связь»

Степень включенности 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (подчеркнуть)

Что    понравилось\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что мне не понравилось, почему\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Твои мысли после занятия:

О себе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

О группе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Твои замечания и пожелания ведущему\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_