**Методика «Время моей жизни»**

 **Цель:** Исследование эмоционального выгорания педагогов.

 **Возрастная группа:** без ограничений

 **Материал:** белые листы, цветные карандаши или фломастеры.

 **Инструкция:** Нарисуйте на листе круг. Это время вашей жизни. Разделите круг

 на сектора и закрасьте, как вы распределяете время своей жизни в действительности:

 / сон, работа, отдых, развлечения, путешествие, общение с близкими людьми…/

 На втором листе распределите время вашей жизни - как хочется, и раскрасьте сектора,

 Любимыми цветами.

 **Беседа с педагогом** по рисункам, сбор информации, психологическая помощь.

Используем при большой загруженности педагога, когда ничего не успеваем,

 Ищем ресурсы, где найти время, от чего можно отказаться и т.д.