**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.