



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МИШЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19»
(МБОУ «МИШЕЛЕВСКАЯ СОШ № 19»)**

Тимирязева ул., д.42, п.Мишелевка, Усольский район, Иркутская область, 665474
тел./факс (839543) 27-177. E-mail: chkola19@uoura.ru

ОКПО 41760421, ОГРН 1023802146191, ИНН 3840005497, КПП 385101001

Информация

о проведении тренинга для педагогов по профилактике профессионального выгорания «Решение есть!»

Целевая аудитория	Педагоги МБОУ «Мишелевская СОШ №19», изъявившие желание участвовать в групповых тренинговых занятиях по 12-13 человек (всего 42 человека).
Дата проведения	7-12 апреля 2022г.
Модератор	Кузнецова Марина Петровна, педагог-психолог
Используемые методики	Мини-лекция, методы с использованием игр и упражнений, аутотренинг, рефлексия
Цель тренинга	Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">• познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;• создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;• совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.
Ожидаемые результаты	Овладение педагогами способами психической саморегуляции и активизации личностных ресурсов.
Рефлексия	Участникам тренинга было предложено продолжить три фразы по кругу – Самым полезным для меня было... (Ответы: упражнение «Колоши счастья», упражнение «Молодец», упражнение «Пожелание») – Мне понравилось... (Ответы: неформальное общение с коллегами, аутотренинг, притча про стакан, пожелание коллег, чаепитие) – Я хотела бы изменить... (Ответы: свое отношение к проблемным ситуациям, которые мы встречаем каждый день; научиться правильно расставлять приоритеты и уметь переключаться.

Участники в ходе тренинга живо и активно включились в дискуссию по поводу причин профессионального выгорания и конфликтов на работе.

В ходе тренинга педагоги осознали и выявили факторы, способствующие борьбе со стрессом. Была представлена информация о симптомах выгорания и продемонстрированы упражнения, направленные на борьбу со стрессом на работе. Наиболее эффективными, по мнению педагогов, стали упражнения на релаксацию.

После проведения тренинга, участники отметили снижение уровня напряжения и повышение уверенности в своих силах.

Директор



Вишнякова Г.Д.



Участники психологического тренинга «Решение есть!»

<http://mischool.uoura.ru/index.php?start=5> - ссылка на сайт школы