

Справка о проведенном мероприятии

Форма, тема: Семинар с элементами тренинга «День психологической разгрузки»

Дата: 25.03.2024 **Время:** 13.00

Категория участников: педагоги.

Численность участников: 30 человек

Ведущие семинара: педагог-психолог

План мероприятия:

1. Вводное слово.
2. Эмоциональное выгорание. Что это?
3. Профилактика эмоционального выгорания
4. Практическая часть. Выполнение упражнений на снятие эмоционального напряжения.
5. Рефлексия.

Педагог-психолог Е.И.Себельдина отметила, что в современном мире профессия педагога становится все напряжённее, современные образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в «ногу со временем» все сложнее и сложнее, мир и требования в нем меняются, требуя того же от современного человека. Темп нашей жизни увеличивается и все сложнее за ним успеть. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем никого вокруг. Большой отдачи требует работа, а еще семья, дети и на собственное «я» совсем не хватает времени. Ведь только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием, поведением и здоровьем.

Елена Ивановна рассказала о стадиях профессионального выгорания. Педагоги в процессе мозгового штурма определили причины ЭВ и выяснили в чем состоит профилактика профессионального выгорания.

После чего участникам были предложены упражнения для саморегуляции.

Педагоги приняли участие в тесте «Мое самочувствие», проиграли игру «Кинопроба». Выполнили упражнения «Лимон», целью которого было научиться управлять состоянием мышечного напряжения и расслабления. В упражнении «Калоши счастья» развивали навыки эмоциональной саморегуляции и позитивного восприятия мира. В упражнении «Передышка» научились сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – это один из способов расслабления.

В конце встречи педагог-психолог подвела итог тренинга. Она отметила, что если педагоги будут держать проблемы в голове несколько минут - это нормально. Будут думать о них много времени, начнут испытывать боль.

А если будут продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет их «парализовать», т. е. они не смогут ничем другим заниматься.

Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями.

Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы ее воспринимаете, если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней.

В конце встречи педагог-психолог провела рефлексию, в ходе которой многие педагоги высказали мнение, что такие встречи нужно проводить чаще.

Педагог-психолог

Себельдина Е.И.
Гаянова М.Ф.

Руководитель
психолого-педагогической службы



Д.М.Ижбулдина