

**Тренинг по коррекции и профилактики эмоционального
выгорания педагогов
«Стресс-менеджмент в педагогической деятельности» (1 занятие)**

26 апреля 2024 года в нашем саду, в рамках Недели психологии прошло первое занятие по коррекции и профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Целью тренинга было: актуализация внешних и внутренних ресурсов личности, формирование жизнестойкого поведения.

Для достижения поставленной цели был выполнен ряд задач:

- снижение уровня психоэмоционального напряжения;
- формирование позитивного отношения к себе, к жизни;
- обучение эффективным методам релаксации;
- развитие навыков жизнестойкого поведения.

В тренинге приняли участие 10 педагогов.

В ходе мероприятия были использованы следующие упражнения: «Незаконченные предложения», «Улыбнитесь, вас снимает скрытая камера!», «Мои ожидания», «Я и стресс», «Источник энергии». На протяжении всего занятия звучала успокаивающая музыка для души и релаксации.

Участники активно включались в выполнение всех упражнений, проявляли высокую заинтересованность и взаимоподдержку.

При завершении занятия педагоги подвели личные итоги, закончив следующие предложения:

- Во время занятия я поняла, что: «у нас дружный коллектив», «я не нахожусь в состоянии стресса».
- Я осознала, что: «нужно больше времени уделять себе», «уметь переключаться», «я умею расслабляться».
- Самым полезным для меня было: «позитивное общение с педагогами», «поддержка коллег», «приятное и полезное времяпровождение», «понимание, какие проявления стресса бывают у других и как они умеют с ним справляться».
- Самым сложным для меня было: «упражнение на релаксацию», «рисунок «Я и стресс».
- На месте ведущего я бы: «проводила такие мероприятия регулярно».

Итоги тренинга:

- снижение уровня психоэмоционального напряжения педагогов, формирование позитивного отношения к себе и жизни;
- установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Выводы для дальнейшей работы педагога-психолога детского сада:

- продолжать проведение профилактических занятий с педагогическим коллективом;
- поощрять активность, инициативу, креативность сотрудников;
- развивать коммуникативную культуру, навыки общения и сотрудничества;
- развивать эмпатийные способности членов коллектива, умение и потребность в познании других людей, толерантное к ним отношение.

Выражаем благодарность всем педагогам, принявшим участие в мероприятии, и заместителю заведующего по воспитательной и методической работе *Немкиной Татьяне Васильевне*.

02.05.2024г.

Педагог-психолог: Дьячкова М.В.