

муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 29»

«Профилактика профессионального выгорания»

Тренинговое занятие для воспитателей ДОУ

Провела:

Педагог-психолог

Жимкус Е.Р.

г. Красноярск, 2023

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива ДООУ и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- Активизация процесса самопознания, взаимопонимания у педагогов
- Формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний
- Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения
- Побудить участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности
- Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива
- Формировать умения объективного оценивания реальных и желаемых взаимоотношений в семье и на работе.

План тренинга:

➤ **Приветствие**

➤ **Упражнение «Мышечная энергия»**

Цель: выработка навыков мышечного контроля

➤ **Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

➤ **Упражнение «Распредели по порядку»**

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности, осознание своего «Я»

➤ **Творческое упражнение «Футболка»**

Цель: расстановка и осознание имеющихся внутри ресурсов для восстановления сил

➤ **Рефлексия.**







Результаты:

- Педагоги научились способам сбрасывания негативных эмоций и мышечного напряжения
- Сплочение коллектива
- Научились расстановливать и осознавать имеющихся внутри ресурсы для восстановления сил

Спасибо за внимание !