

...

Практическая часть состояла из упражнений на формирование у педагогов навыков саморегуляции, обучению техникам

расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

...

13 декабря 2018 года в МБДОУ «Детский сад № 17» для педагогов-психологов ДОО состоялся семинар-практикум «Работа педагога-психолога с коллективом по профилактике эмоционального выгорания», на котором присутствовало 17 специалистов. Синдром профессионального выгорания включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. В теоретической части мероприятия были рассмотрены факторы, вызывающие профессиональное выгорание педагогов, его основные симптомы и стадии, а также направления своевременной профилактики.

Практическая часть состояла из упражнений на формирование у педагогов навыков саморегуляции, обучению техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости. Также педагоги учились приемам, способствующим освобождению от напряжения и укреплению позитивного отношения к профессии.

ФОТО

