Приложение №1
к письму ГБОУ ИРО
Краснодарского края
от_____№_____

Программа тренинга
«Профилактика профессионального выгорания педагогических работников»

Дата проведения: **19 апреля 2022 года.**

Время проведения: **12.00 – 14.00.**

Место проведения: АФ ГБОУ ИРО Краснодарского края по адресу: г. Армавир, ул. 30-лет Победы , 15.
Участники: педагоги образовательных учреждений Краснодарского края.

12.00-12.10
Пленарное заседание: цели, задачи, разделение на группы, расхождение по подготовленным к работе аудиториям с ведущими (доцент кафедры психологии, педагогики и дополнительного образования, к.п.н. Андрющенко С.И., педагоги-психологи г. Армавира: МБОУ СОШ №5, Павлова О.И., МАОУ лицей №11 им. В.В. Рассохина, Скоробогатова Г.Н., МБОУ СОШ № 2, Рогозина И.Г., МАОУ СОШ № 9, Ушакова С.В.

12.10 -12.25
Теоретическая часть
Презентация тему: «Стрессоустойчивость одно из требований современной жизни».
12.25 – 13.45
Практическая часть
Круг. Правила группы. Знакомство. Сплочение группы (создание условий для знакомства участников, принятие правил работы группы, создание климата психологической безопасности).
Самодиагностика. Роль личностных особенностей в стрессовых ситуациях.
Упражнение на снятие эмоционального напряжение. Освоение техник по регуляции эмоционального состояния.
Упражнение на отработку уверенного поведения и развитие творческих способностей.
Упражнение по формированию коммуникативных навыков, выработка стратегии и тактики выхода из конфликтных ситуаций.
Упражнение на отработку навыков позитивного мышления.
Упражнение на отработку навыка самоэффективности.
Упражнение на создание условий эмоционального комфорта.
13.45-14.00 Шеринг. Подведение итогов. С чем уходите с тренинга? Что будет использовать в работе? Какие выводы для себя сделали?