

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Волошинская средняя общеобразовательная школа.
346116, Ростовская область, Миллеровский район, сл. Волошино, ул. Советская, д. 39
тел. 8(863-85) 57-7-35 e-mail: voloshinskaja_sh@mail.ru

Отчет о проведении тренинга по коррекции и профилактики эмоционального выгорания педагогов «Палитра эмоций»

Социально-психологической службой МБОУ Волошинская СОШ с педагогическим коллективом школы 05.06.2021 года был проведен тренинг по коррекции и профилактике эмоционального выгорания «Палитра эмоций».

Целью данного тренинга было: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов, профилактика эмоционального выгорания.

Для достижения поставленной цели был выполнен ряд **задач**:

- снижение уровня эмоционального выгорания педагогов;
- повышение уровня сплоченности педагогического коллектива;
- развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
- повышать самооценку педагогов;
- формирование позитивного отношения к себе, к жизни;
- повышение мотивации к профессиональной деятельности;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса;
- обучение способам саморегуляции.

Материалы и оборудование.

Для проведения тренинга были использованы следующие: бумага, цветные карандаши, воздушный шарик, аудиозапись музыки.

Тренинг проводился в просторном помещении школы, где участники могли свободно располагаться за столами по кругу.

В тренинге приняли участие 24 педагога.

В ходе мероприятия были использованы следующие упражнения:

Упражнение «Имена-качества».

Упражнение «Лесенка».

Музыкотерапия.



Подведение итогов в виде небольшой церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: в центре находится воздушный шар, участники тренинга держат его за ленточки, благодарят друг друга за приятные моменты прошедшего занятия и символически отпускают шар в знак освобождения от психоэмоционального напряжения.

Участники ответили на вопрос: «Что было для вас сегодня особенно приятным?»

Участники продолжают фразу: «Приятным для меня сегодня было...» Проходя через сегодняшний тренинг, мы научились навыкам саморегуляции, мобилизовали свою внутреннюю энергию, активизировали свои ресурсы и тем самым укрепили свое здоровье. В современных условиях невозможно полностью исключить в работе эмоциональное выгорание. Однако возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние.

Итоги тренинга:

- снижение уровня эмоционального выгорания педагогов, формирование позитивного отношения к себе, к жизни и повышение мотивации к профессиональной деятельности;
- установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.
- осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Рекомендации для дальнейшей работы социально-психологической службе школы:

- продолжать проведение профилактических занятий с коллективом МБОУ Волошинская СОШ, не реже 1 раза в месяц в первом полугодии 2021-2022 учебного года;
- 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;
- поощрять к открытости, доброжелательности.

Социальный педагог

Холодняк Е.А.

Педагог-психолог

Демяненко Т.В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Ищенко Николай Иванович

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022