

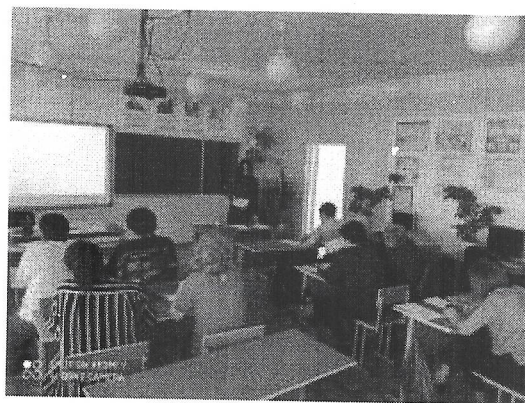
## Отчет о проведении семинара-практикума педагогов МКОУ СОШ № 8.

18.04.2022 г. Состоялся семинар-практикум для педагогов школы на тему «Профилактика эмоционального выгорания педагога: причины, коррекция и профилактика».

В ходе семинара участники живо и активно включились в дискуссию по поводу причин профессионального выгорания на работе, осознали и выявили факторы, способствующие борьбе со стрессом. Для педагогов была представлена информация о стадиях профессионального выгорания, симптомах выгорания. В ходе тренинга были продемонстрированы упражнения, направленные на борьбу со стрессом на работе. Участники обратили особое внимание на упражнения направленные на релаксацию. Заинтересовали всех упражнения, направленные на управление дыханием. После проведения тренинга многие отметили снижение уровня напряжения и повышение уверенности в своих силах.

В заключении семинара были предложены рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов, направленные на правильное планирование рабочего дня, распределение времени на выполнение дел разной степени важности и срочности с условием сохранения психического и психологического здоровья.

«Жить полной жизнью, не сгорая на работе!» - этот лозунг стал главным при подведении итогов семинара-практикума.



Руководитель РМО  
педагогов- психологов  
и социальных педагогов

В.Л. Кондакова