

План деятельности СП

«Профилактика психоэмоционального выгорания педагогов»

на 2022-2023 уч. год

Название мероприятия	Время проведения	Категория участников	Цели/задачи/ожидаемые результаты
<p>1. «Профессия педагог в современном мире»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Портрет современного педагога</li> <li>• Психоэмоциональное выгорание: причины и признаки</li> <li>• Диагностика СПВ</li> </ul>	<p>Сентябрь 2022г.</p>	<p>ОО Сергиево-Посадского городского округа</p>	<p><u>Цели:</u> раскрыть важность профессии педагога в современном мире. <u>Задачи:</u> исследование личных и профессиональных качеств с помощью диагностических методик</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)</li> <li>2. Диагностика уровня эмоционального выгорания</li> </ol>

			<p>В.В. Бойко (в модификации Е. Ильина)</p> <p><u>Ожидаемые результаты:</u> своевременно выявление симптомов СПВ для последующего обучения приемам саморегуляции и психического состояния.</p>
<p>2. «Эмоции правят миром»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• эмоциональный интеллект</li> <li>• психогигиена - профилактика СПВ</li> <li>• скорая помощь при стрессе</li> </ul>	Ноябрь 2022 г.	ОО Сергиево-Посадского городского округа	<p><u>Цели:</u> обучение навыкам психогигиены и помощи при стрессе. <u>Задачи:</u> развить навыки выражения своих чувств и эмоций, научиться техникам самопомощи</p> <p><u>Ожидаемые результаты:</u> овладение навыками саморегуляции и эмоционального состояния</p>

<p>3. «Как договориться со школьником. Поколение Z- кто они?»»</p>	<p>Январь 2023г.</p>	<p>ОО Сергиево-Посадского городского округа</p>	<p><u>Цель:</u> освоение эффективных навыков общения с учениками.</p> <p><u>Задачи:</u> отработка навыков бесконфликтного общения с помощью игрового эмоционального тренажера «SHOLL KIDS»</p> <p><u>Ожидаемые результаты:</u> снижение уровня тревожности у педагога и учеников благодаря навыкам эффективного общения.</p>
<p>4. «Связанные одной целью»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагог-родитель</li> <li>• Педагог- член команды</li> </ul>	<p>Март 2023 г.</p>	<p>ОО Сергиево-Посадского городского округа</p>	<p><u>Цель:</u> научиться эффективному и бесконфликтному общению с родителями и коллегами</p> <p><u>Задачи:</u> выявить</p>

			<p>проблемы при работе педагога с семьёй и с коллегами;</p> <p>составить алгоритм эффективного общения с родителями в конфликтных ситуациях;</p> <p>научиться решать педагогические ситуации и задачи,</p> <p>обучить техникам по сплочению коллектива</p> <p><u>Ожидаемый результат:</u> повышение уверенности в и компетентност и при взаимодействии и с родителями и коллегами, снижение уровня тревожности.</p>
5. «Копилка знаний»	Май 2023 г.	ОО Сергиево-Посадского городского округа	<p><u>Цель:</u> научиться применять техники самопомощи при стрессе</p>

			<p>на практике, проследить динамику состояния педагогов.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>1. Проработать способы снятия эмоционального напряжения через:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-техники, связанные с образами;</li><li>-телесные приемы;</li><li>-дыхательные приемы; - художественные приемы;</li></ul> <p>2. Исследовать личные и профессиональные качества с помощью диагностических методик</p> <p>1. Диагностика эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е.</p>
--	--	--	--

			<p>Водопьяновой )</p> <p>2. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (в модификации Е. Ильина) .</p> <p>3. Сравнить результаты диагностики.</p> <p><b>Ожидаемый результат:</b></p> <p>снижение уровня тревоги, улучшение психоэмоционально-го фона, повышение работоспособности и уверенности.</p>
--	--	--	--

Директор МБОУ «Краснозаводская средняя общеобразовательная школа №1»

\_\_\_\_\_ Л.П.Домущей