

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЕРХНЕДОНСКОГО РАЙОНА
ВЕРХНЯКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



**ТРЕНИНГ
ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ»**

346173
Российская Федерация
Ростовская область
Верхнедонской район
х. Верхняковский
ул. Административная , д 4

Долгова Любовь Алексеевна.

Адрес электронной
почты: lowe7863@yandex.ru
Сайт: <http://dolgova-la.ucoz.ru>
Телефон (факс):
8(863)644-46-39



Тренинг «Профилактика профессионального выгорания педагогов»

o Цель:

o Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога

o Задачи:

- o • познакомить педагогов с приёмами по улучшению личного психологического состояния и психологического климата в коллективе в целом
- o познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- o создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- o совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Карточки «Значение цвета»

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

Притча про стакан



Паутина



Чем мы похожи?



Карандаши



Плюс-минус



Так держать!



Я в лучах солнца



Сердечное пожелание



Ссылка [на видеоролик](#)



Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого вы были обижены.

2. Освободите свое сердце от волнений – большинство из них бесполезны.

3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.

4. Отдавайте больше.

5. Ожидайте меньше



Ссылка на [видеоролик](#)

