

---

670045, г.Улан-Удэ, ул.Шаляпина, 14 А, тел/факс 44-28-69, e-mail: uu-school38@yandex.ru

## **Отчет о проведении тренинга по преодолению и профилактике эмоционального выгорания педагогов «Палитра эмоций»**

Социально-психологической службой МАОУ «СОШ №38 г.Улан-Удэ» с педагогическим коллективом школы 13.05.2022года был проведен тренинг преодоления эмоциональной напряженности 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, клубок ниток, аудиозапись музыки.

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

В тренинге приняли участие 22 педагога.

*В ходе мероприятия были использованы следующие упражнения:*

*Упражнение «Имена-качества».*

*Упражнение «Лесенка».*

*Музыкотерапия.*



Подведение итогов прошло в виде игры, которая помогла выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Участники тренинга находятся в кругу, передают друг другу клубок с нитками, благодарят друг друга за приятные моменты прошедшего занятия.

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

- Продолжить проведение профлаكتических занятий. Тренингов с педагогическим коллективом, не реже 1 раза в месяц в первом полугодии 2022-2023 уч.г;
- Поощрять активность, инициативу, креативность сотрудников;
- Развивать эмпатийные способности членов коллектива, умение и потребность в познании других людей, толерантное отношение в нем;
- Поощрять к открытости, доброжелательности.

Педагог-психолог: Чумак Н.И.