

## **Отчет о семинар-тренинге по теме: «Эмоциональное выгорание педагога»**

12 марта 2024 года педагог-психолог Солтамурадова М.Р. провела тренинг с педагогами ГБОУ «Гудермесская СШ им. У.А. Оздамирова» на тему «Эмоциональное выгорание педагога», приемы релаксации, снятие напряжения в течении дня» с целью знакомства педагогов с понятием «профессиональное выгорание», анализ педагогами собственных источников негативных переживаний, снятие напряжения, выявление наличия или отсутствия данного синдрома у себя, освоение методов профилактики синдрома эмоционального выгорания, освоение методов и приемов помощи самому себе и своим коллегам в ситуациях профессионального стресса.

### **Задачи:**

1. Познакомить участников тренинга с некоторыми приемами психологической саморегуляции.
2. Совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

### **Актуальность.**

Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных контактов с другими людьми он испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в сильном эмоциональном напряжении, частых стрессах, «эмоциональном выгорании». Ситуации крайнего эмоционального напряжения приводят к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья педагогов, поэтому они нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам снятия эмоционального и мышечного напряжения.

Тренинг поспособствовал снижению уровня эмоционального выгорания педагогов, формированию позитивного отношения к себе, к жизни и повышению мотивации к профессиональной деятельности.



Директор

И.Н. Ойбуев