

План тренинг-семинара

Профилактика эмоционального выгорания
в профессиональной деятельности
педагогов

Цель: профилактика
эмоционального выгорания у
педагогов в профессиональной
деятельности.

Задачи:

1. Сформировать системное представление о синдроме эмоционального выгорания.
2. Способствовать формированию умений и навыков профилактики эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.
3. Способствовать снижению личностной и ситуативной тревожности педагогов, повышению самооценки и уверенности в себе.
4. Формирование интереса к саморазвитию и самореализации как к условиям профилактики эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

№	Тема	Дата проведения
1.	Синдром эмоционального выгорания. Симптомы профессионального выгорания у педагогов. Факторы профессионального выгорания у педагогов. Естественные способы саморегуляции эмоционального состояния	Январь 2019 (16 января 1 подразделение 23 января – 2 подразделение)
2.	Способы снятия нервно-психического напряжения в профессиональной деятельности.	Февраль 2019 (13 февраля, 20 февраля)
3.	Эффективное взаимодействие и позитивное мышление в профессиональной деятельности как средства профилактики эмоционального выгорания.	Март (13 марта и 20 марта)
4	Доступный таймменеджмент в профессиональной деятельности педагога для профилактики эмоционального выгорания	Апрель (10 апреля и 17 апреля)
5	Творческая самореализация и саморазвитие как условия профилактики эмоционального выгорания в профессиональной деятельности	Май (15 мая и 22 мая)