Тренинговое занятие для педагогов.

Тема: «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов»

Знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристики.

Определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределение психической энергии.

Анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.

Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов проф. деятельности, направления роста.

Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.

Материалы и оборудование:

* Доска, мел для записи собранной информации
* Карандаши, фломастеры,
* Бумага А4 (белая и тонированная)
* Таблица «Поле самодиагностики»
* Кнопки, скотч, ножницы