



Бородулина Надежда Александровна  
педагог-психолог высшей категории  
МБОУ СОШ № 89 г. Челябинска

## «Второе дыхание»

Профилактика профессионального выгорания педагогов

# План практических занятий программы профилактики эмоционального выгорания «Второе дыхание»

Программа состоит из 5 тренинговых занятий продолжительностью 2 часа. (3 минуты)

1. Занятие с элементами тренинга **«Стресс и его влияние на общее самочувствие учителя и учеников»** Снижение психоэмоционального напряжения педагогов, актуализировать знания о приемах саморегуляции (февраль)
2. Занятие с элементами тренинга **«Тайм-менеджмент, как ресурс повышения жизнестойкости педагога»** (апрель)
3. Занятие с элементами тренинга **«Одеяло поддержки, умение давать и принимать конструктивную обратную связь»**(май)
4. Занятие с элементами тренинга **«Конструктивное решение конфликтных ситуаций, работа с эмоциями после конфликта»** (октябрь)
5. Занятие с элементами тренинга **«Позитивное подведение итогов года, планирование достижимых целей на новый год с помощью коучинговых и арт-терапевтических техник»**(декабрь)

# «Одеяло заботы»





Ответьте на вопросы:

1. Кто главный герой?
2. Что он чувствует?
3. Что спровоцировало ?
4. Целенаправленно-ли появляется агрессия?
5. Как она разгорается?
6. Как это про нас, педагогов?
7. Какой элемент заботы получил главный герой?

# Техника «Одеяло»

- **Шаг 1.** Подумайте о себе, своем состоянии, которое нуждается сейчас в заботе, поддержке.
- **Шаг 2.** Возьмите стикер и с неклеящейся стороны нарисуйте, образ заботы, любви, счастья, того что принесет вам состояние **внутреннего комфорта**
- **Шаг 3.** А теперь представьте свое состояние в виде **ребенка**, которому очень нужна ваша поддержка, напишите на обратной стороне стикера **слова поддержки, заботы, искренне** (поделитесь с нами что вы написали)
- **Шаг 4.** Представьте, что ваш лоскуток, попадает в руки ребенку, который нуждается в помощи и ему это очень необходимо. **Что вы при этом почувствуете?**



**Благодарю за внимание**

