

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательное учреждение №18»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОУ «СОШ № 18»

Л.А. Бионенко



11 2024 г.

**Отчет о проведении тренинга по коррекции и профилактики
эмоционального выгорания педагогов**

Социально-психологической службой МКОУ «СОШ № 18» с педагогическим коллективом школы 30.11.2024 года был проведен тренинг по коррекции и профилактике эмоционального выгорания.

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, воздушный шарик, аудиозапись музыки.

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

В тренинге приняли участие 12 педагогов.

В ходе мероприятия были использованы следующие упражнения:

Упражнение «Имена-качества».

Упражнение «Лесенка». Музыкаотерапия.

Игра проходит следующим образом: в центре находится воздушный шар, участники тренинга держат его за ленточки, благодарят друг друга за приятные моменты прошедшего занятия и символически отпускают шар в знак освобождения от психоэмоционального напряжения.

Участники ответили на вопрос: «Что было для вас сегодня особенно приятным?». Ответы: «Участвуя в тренинге мы научились навыкам саморегуляции, активизировали свои внутренние ресурсы и т.д.»

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 социально-психологической службе школы:

- продолжать проведение профилактических занятий с коллективом школы;
- поощрять активность, инициативу, креативность сотрудников;
- развивать коммуникативную культуру, навыки общения и сотрудничества;
- развивать эмпатийные способности членов коллектива, умение и потребность в познании других людей, толерантное к ним отношение.

И.о. директора школы:



Н.Вл. Скобельцина