**Тренинг** «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

 **Цель:**создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

 **Задачи:**

1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
3. Развитие эмоциональной устойчивости.
4. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.
5. Повышение мотивации к профессиональной деятельности.
6. Формирование навыков эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.
7. Обучение способам саморегуляции

 **Основные этапы тренинга**

 В ходе тренинга педагоги узнали о том, что такое синдром эмоционального выгорания и профессиональная деформация, каковы признаки. Для диагностики был проведен экспресс-опросник по методике В.Капони и Т.Новак, проведены упражнения, даны рекомендации о том, как избежать эмоционального выгорания.

**Источники:**

1. Водопьянова, Н. Е*.* Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539183>
2. Методика «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) <https://www.b17.ru/article/583389/>
3. <https://www.pedm.ru/categories/3/articles/59>
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5>
5. <https://vk.com/video-152328551_456239033>
6. <https://azps.ru/articles/training/verevka/uprazhnenie_pautina.html>