

Игровой тренинг «Профилактика эмоционального выгорания»

Подготовила : педагог-психолог МОУ” СОШ”Свердловский
ЦО”отделение-4 Кузьмина О.С.

Игровой тренинг «Профилактика эмоционального выгорания»

Цель: создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержания психического здоровья педагогов.

Задачи:

1. Познакомить с приемами саморегуляции.
2. Научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния.
4. Оптимизировать самооценку педагогов.
5. Снять эмоциональное напряжение.
6. Сформировать позитивное мышление педагогов

