

ПРОГРАММА «В ПРОФЕССИИ БЕЗ СТРЕССА»

ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛ

№	ВРЕМЯ	ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ	ВЕДУЩИЕ
<i>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ: ВЫЯВЛЕНИЕ СТРЕССА, ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ</i>			
1.	10.00 – 10.45	<ul style="list-style-type: none"> • Преанкетирование • Открытие, вступительное слово • Презентация проекта «Профсоюз образования за здоровый образ жизни» • Представление команды проекта 	Меркулов О.И., Масленникова Е.В., Елшина Е.С.
2.	10.45 – 11.00	Знакомство, введение в тематику и формат работы тренинга	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А., Елшина Е.С.
3.	11.00 – 11.20	МОТИВАЦИЯ: снятие среза запросов на участие в работе.	Орленко С.А., Корсун Е.М.
4.	11.20 – 12.20	ТЕМА 1. Стрессогенные факторы, способы решения: <ul style="list-style-type: none"> • Блиц-опрос • Теоретический блок • Решение кейсов по стрессогенным факторам • Исследовательская лаборатория «Мой стресс» 	Орленко С. А., Корсун Е.М., Савушкин А.А., Елшина Е Меркулов О.И.
5.	12.20 – 13.20	ТЕМА 2. Эмоции, техники регуляции эмоций: <ul style="list-style-type: none"> • Теоретический блок • Рефрейминг • Психотехники регуляции негативных эмоций • Дыхательные техники • Практикум 	Орленко С.А., Корсун Е. М., Савушкин А.А.
6.	13.20 – 13.30	КОФЕ-ТАЙМ	
7.	13.30 – 14.30	ТЕМА 3. Профессиональное выгорание, основные понятия <ul style="list-style-type: none"> • Практикум «ЗОЖ» (двигательная активность) • Теоретический блок- определение, основные составляющие, стадии и факторы риска профвыгорания педагогов • Самооценка профвыгорания • Исследовательская лаборатория «Я и моя работа» 	Меркулов О.И., Корсун Е. М., Орленко С.А., Савушкин А.А.
8.	14.30 – 15.30	ТЕМА 4. Профилактика профессионального выгорания, основные технологии	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.

№	ВРЕМЯ	ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ	ВЕДУЩИЕ
<i>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ: ВЫЯВЛЕНИЕ СТРЕССА, ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ</i>			
		<ul style="list-style-type: none"> • Техники релакса • Техники визуализации • Работа с образом-Я • Техника «Я-высказывание» 	
9.	15.30 – 16.00	Контрольная точка	Орленко С. А., Корсун Е. М., Савушкин А.А.
<i>ВТОРОЙ ДЕНЬ: ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КЛАССЕ</i>			
10.	10.00 – 12.00	Продолжение темы 4. Профилактика профессионального выгорания, основные технологии <ul style="list-style-type: none"> • Исследовательская лаборатория «Мои мифы» • Работа с ценностями, пара «иллюзии-разочарование» • Работа с ценностями «Я, мое здоровье, моя жизнь» • Работа с ценностями «Я, моя работа, мое место в работе» 	Орленко С.А., Корсун Е. М., Савушкин А.А.
11.	12.00 – 12.15	ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА (ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ)	Меркулов О.И.
12.	12.15 – 13.15	Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Конфликты и конфликтологи». <ul style="list-style-type: none"> • Основные положения занятия, его цели и задачи • Разбор наиболее интересных упражнений 	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.
13.	13.15 – 13.25	КОФЕ-ТАЙМ	
14.	13.25 – 14.25	Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Поведение рискованное и ответственное. ЗОЖ». <ul style="list-style-type: none"> • Основные положения занятия, его цели и задачи • Разбор наиболее интересных упражнений 	Орленко С.А., Корсун Е. М., Савушкин А.А.
15.	14.25 – 14.35	Контрольная точка	Орленко С. А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.
16.	14.35 – 15.00	ЗАКРЫТИЕ ОБУЧЕНИЯ. Ответы на вопросы.	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А., Елшина Е.С., Меркулов О.И. Масленникова Е.В.