

ПЛАН-ТРЕНИНГ «В ПРОФЕССИИ БЕЗ СТРЕССА» ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛ Г. ТВЕРЬ И ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

9 ОКТЯБРЯ 2020 Г.

№	ВРЕМЯ	ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ	ВЕДУЩИЕ
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.
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 • Open-space – решение кейсов по стрессогенным факторам • Исследовательская лаборатория «Мой стресс» 	Орленко С.А., Корсун Е.М.
5.	12.20 – 13.20	ТЕМА 2. Эмоции, техники регуляции: <ul style="list-style-type: none"> • Теоретический блок • Рефрейминг • Психотехники регуляции негативных эмоций • Практикум 	Орленко С.А., Корсун Е.М.
6.	13.20 – 14.20	ТЕМА 3. Телесность и стресс, техники регуляции: <ul style="list-style-type: none"> • Теоретический блок «ЗОЖ» • Практикум «ЗОЖ» (двигательная активность) • Техники релакса • Техники визуализации • Дыхательные техники 	Меркулов О.И., Орленко С.А., Корсун Е.М.
7.	14.20 – 15.00	ТЕМА 4. Интерактивные технологии в педагогике как инструмент регуляции дистресса: <ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Творческие • Экспериментальные 	Орленко С.А., Корсун Е.М.

№	ВРЕМЯ	ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ	ВЕДУЩИЕ
8.	15.00 – 16.00	ТЕМА 5. Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Мы команда». <ul style="list-style-type: none"> • Основные положения занятия, его цели и задачи • Аprobация наиболее интересных упражнений 	Орленко С.А., Корсун Е.М.
9.	16.00 – 16.15	ЗАКРЫТИЕ ПЕРВОГО БЛОКА ОБУЧЕНИЯ. Ответы на вопросы.	Орленко С.А., Корсун Е.М., Меркулов О.И. Масленникова Е.В.