

ПРОГРАММА «В ПРОФЕССИИ БЕЗ СТРЕССА» ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛ Г. БРЯНСК И БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

2 - 3 НОЯБРЯ 2020 Г.

| № | ВРЕМЯ | ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ | ВЕДУЩИЕ | Формат работы |
|---|---------------|--|---|--|
| <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. | В большой группе |
| 2. | 10.45 – 11.00 | Знакомство, введение в тематику и формат работы тренинга | Орленко С.А., Корсун Е.М. | В большой группе |
| 3. | 11.00 – 11.20 | МОТИВАЦИЯ: снятие среза запросов на участие в работе. | Орленко С.А., Корсун Е.М. | В большой группе |
| 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., Елшина Е.С., Меркулов О.И. | В малых группах: в 11:25 на 15 минут 11:40-12:00 в большой группе В малых группах: в 12:00 на 15 минут |
| 5. | 12.20 – 13.20 | ТЕМА 2. Эмоции, техники регуляции эмоций: <ul style="list-style-type: none"> • Теоретический блок • Рефрейминг • Психотехники регуляции негативных эмоций • Практикум | Орленко С.А., Корсун Е.М. | В малых группах: в 12:25 на 10 минут 12:35-13:20 в большой группе |
| 6. | 13.20 – 13.30 | КОФЕ-ТАЙМ | | |
| 7. | 13.30 – 14.30 | ТЕМА 3. Телесность и стресс, техники регуляции: <ul style="list-style-type: none"> • Теоретический блок «ЗОЖ» | Меркулов О.И., | В большой группе |

| № | ВРЕМЯ | ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ | ВЕДУЩИЕ | Формат работы |
|---|---------------|---|---------------------------|------------------|
| <i>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ: ВЫЯВЛЕНИЕ СТРЕССА, ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ</i> | | | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Практикум «ЗОЖ» (двигательная активность) • Техники релакса • Техники визуализации • Дыхательные техники | Орленко С.А., Корсун Е.М. | |
| 8. | 14.30 – 15.30 | ТЕМА 4. Интерактивные технологии в педагогике как инструмент регуляции стресса: <ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Творческие • Экспериментальные | Орленко С.А., Корсун Е.М. | В большой группе |
| 9. | 15.30 – 16.00 | Контрольная точка | Орленко С.А., Корсун Е.М. | В большой группе |
| <i>ВТОРОЙ ДЕНЬ: ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КЛАССЕ</i> | | | | |
| 10. | 10.00 – 11.00 | ТЕМА 5. Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Мы команда». <ul style="list-style-type: none"> • Основные положения занятия, его цели и задачи • Разбор наиболее интересных упражнений | Орленко С.А., Корсун Е.М. | В большой группе |
| 11. | 11.00 – 12.00 | 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. | В большой группе |
| 12. | 12.00 – 12.15 | ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА (ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ) | Меркулов О.И. | В большой группе |
| 13. | 12.15 – 13.15 | Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Учёба без стресса». <ul style="list-style-type: none"> • Основные положения занятия, его цели и задачи • Разбор наиболее интересных упражнений | Орленко С.А., Корсун Е.М. | В большой группе |
| 14. | 13.15 – 13.25 | КОФЕ-ТАЙМ | | |

| № | ВРЕМЯ | ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ | ВЕДУЩИЕ | Формат работы |
|---|---------------|--|--|----------------------|
| <i>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ: ВЫЯВЛЕНИЕ СТРЕССА, ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ</i> | | | | |
| 15. | 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. | В большой группе |
| 16. | 14.25 – 14.35 | Контрольная точка | Орленко С.А., Корсун Е.М. | В большой группе |
| 17. | 14.35 – 15.00 | ЗАКРЫТИЕ ОБУЧЕНИЯ. Ответы на вопросы. | Орленко С.А., Корсун Е.М., Елшина Е.С., Меркулов О.И., Масленникова Е.В. | В большой группе |