

**Дмитриченко Ольга Николаевна, МБОУ Посудичская ООШ
Погарского района Брянской области**

Конференция была яркая, насыщенная, познавательная. Получила много позитива, команда классная! Накопленный опыт буду использовать в работе и в повседневной жизни.

**Дятлова Лидия Анатольевна, МБОУ Посудичская ООШ
Погарского района Брянской области**

Курсы очень увлекательные, познавательные. Приобретённые знания и практические умения необходимы как для работы с детьми, сотрудниками, так и для себя лично. Особенно хочется отметить вежливость, профессионализм организаторов курсов.

**Цыганкова И Ю, Алейникова Г Н, Живанкова НВ МБОУ
Вадьковская СОШ Погарского района Брянской области**

Курсы очень понравились. Особое впечатление произвело применение методик на практике. Живое общение, прекрасные физкультминутки, позитивный настрой!

**Легкая Оксана Александровна, МБОУ Борщовская СОШ
Погарского района**

Мне очень понравилось. Во-первых, я познакомилась с работой в Zoom, во-вторых, лично мне не хватает знаний по психологии, и в-третьих, всегда приятно общаться с умными людьми.

**Пенязь Елена Николаевна, Клинцовский городской центр
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.**

Благодарим вас, за проведение курсов повышения квалификации! Курс грамотно продуман, интересен и познавателен. Хочется отметить высокую работу и профессионализм специалистов. С большим удовольствием, будем применять в своей работе ваши методические материалы и рекомендации!

С уважением,

Пенязь Елена Николаевна, Клинцовский городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

**Богутёнок Елена Сергеевна, Адамова Светлана Викторовна,
Ольховская Ирина Анатольевна, МБДОУ – детский сад № 28 г.Клинцы**

Участники города Клинцы благодарят Ваш коллектив за организованные курсы «Личностный потенциал: педагогическое управление психологическими ресурсами (профессиональный антистресс)».

Данные курсы были очень своевременные и актуальные, организованы на высоком профессиональном уровне. Очень доступно и увлекательно прошли два дня учебы на одном дыхании. Хочется отметить коллектив преподавателей, какие они эмоционально открытые, позитивные люди! Сразу видно они живут без стресса))) Спасибо огромное ещё раз! Клинцы Вас благодарят♥

**Старший воспитатель МАДОУ ДСКВ «Светлячок» п.Любохна
Дятьковского района Гасанова Наталья Анатольевна**

Курсы по этой программе весьма интересны и имеют ярко выраженную практическую направленность. Организаторами были проведены тесты для выявления стрессоустойчивости педагогов, были даны рекомендации по итогам. Мы получили много полезных советов по данной теме. Тема нужная важная. Во 2-й день курсов были представлены практические занятия, которые можно использовать со школьниками, а если видоизменить, то и с дошкольниками. Хотелось бы получить упражнения для работы с дошкольниками.

В нашем детском саду не все педагоги смогли участвовать в курсах, так как нет должного оснащения (компьютеров, вебкамер), низкая скорость интернета мешала полноценному просмотру, картинки зависали, пропадал звук. Все это накладывает определенный отпечаток на отношение к данным видео – конференциям и подвергает педагогов дополнительному волнению.

Было бы хорошо данные конференции просмотреть в записи и получить материалы на электронную почту.

Желательно освободить педагогов от работы для прохождения таких курсов с сохранением заработной платы.

**Учитель МАОУ Дятьковской СОШ №2 Дьяченко Елена
Алексеевна**

В соответствии с планом реализации программы "Искусство жить без стресса" я была отправлена на курсы повышения квалификации "Личностный потенциал: педагогическое управление психологическими ресурсами (профессиональный антистресс) на период 2-3 ноября 2020 года от Первичной профсоюзной организации МАОУ Дятьковской СОШ номер 2. Хочу выразить огромную благодарность организаторам курса, которые качественно и профессионально донесли нужную информацию. Вся программа составлена доходчиво, доступно и понятно. Я сохранила информацию для последующего использования в работе. Хочу выразить благодарность за экономию времени, при нашей загруженности, этот дистанционный метод обучения самый лучший выход в сложившейся

ситуации нашего времени. Получила много знаний и удовольствия от обучения. Спасибо за возможность развивать свое профессиональное мастерство.

Отзыв
старшего воспитателя/педагога-психолога
Метелкиной Ирины Сергеевны
о программе курса «Искусство жить без стресса»

Курсы повышения квалификации «Личностный потенциал: педагогическое управление психологическими ресурсами (профессиональный антистресс)», организованные Учебным центром Общероссийского Профсоюза образования, прошли в период со 2 по 3 ноября 2020г.

Хочется выразить признательность ведущим курсов за актуальность, доступность и новизну темы, за целостную подборку материала курса, интересную подачу излагаемого материала, направления и формы работы.

Приятная атмосфера курса, позитивный посыл ведущих нам, участникам курса, позволил мне пройти курс профилактики эмоционального выгорания, узнать о новых техниках стрессоустойчивости. Весь объём материала курса будет использован мною в практической деятельности с педагогами и детьми, а также в обычной повседневной жизни. Наличие обратной связи позволяло тщательно и на практике прорабатывать упражнения и техники.

Информация и знания, полученные на курсе, имеют важное значение для моей практической деятельности и для меня лично.

Спасибо большое.

МБУ "ЦППМСП" Жирятино

Большое спасибо организаторам курсов. Обучение удобное, всё доходчиво и понятно, разнообразные формы работы. Наличие обратной связи позволяющее сразу решать возникающие вопросы. Получили много положительных эмоций!

С уважением, МБУ "ЦППМСП" Жирятино

Анна Шевцова, Брасовский район

Впечатления о курсе «Жизнь без стресса» замечательные! Именно живое общение и обсуждение, способность выслушать любого и обсудить эту точку зрения, имеет большое значение и отличает Ваш курс от других. Особенно понравились практикум «Техники регуляции эмоций», практикум

«ЗОЖ» (двигательная активность), техники релакса, техники визуализации, дыхательные техники. Хочу провести данные практики, направленные против стресса в своей школе.

Отдельная похвала организаторам курса. Все моменты учтены, продуманы, логично выстроено расписание. А когда потребовалось, оно было гибко и мягко изменено и скорректировано.

**Оксана Олеговна Савченкова, МБОУ Брасовская СОШ
им.В.Алексютина**

Данный формат обучения вполне приемлем. Курс был для меня очень полезен. Для моей работы окажет большую практическую пользу. Вовремя курсов происходит новое осмысление своей работы в новых технологиях. Компактно и системно изложенный материал. Все задания были поси́льно выполнимые и не вызывали особой сложности.

**Татьяна Сергеевна Корпусова, МБОУ Локотская средняя
общеобразовательная школа №2 им.Н.Ф.Струченкова**

Курсы понравились своим содержанием, новизной, формой работы, позволили получить огромный заряд энергии, по-новому взглянуть на окружающий мир. Хочется отметить высокий уровень организации занятий, доброжелательную обстановку, а также готовность лекторов, многие из которых для меня явились образцом с точки зрения их профессионального мастерства и культуры изложения материала, ответить на все интересующие нас вопросы. Домашнее задание креативное, интересное. С большим удовольствием применю методики в своей работе с детьми и коллективом.

**Гамзова Надежда Николаевна.
п.Локоть, Брасовский район, Брянская область**

Дистанционные курсы проходила впервые в таком режиме. Такой формат проведения вполне применим, т.к. наличие обратной связи с преподавателями и организаторами курсов, позволяли оперативно решать возникающие вопросы. Интересно и полезно, ответственно для учителя. Понравилось то, что кроме устной информации присылали еще материал, который можно было распечатать и оставить себе как памятку. Курсы прошли с большой пользой. Домашние задания не сложные, вполне

выполнимы. Единственный минус – проведение курсов с 10 до 15-30ч. без перерыва тяжеловато. Большое спасибо за интересную подачу материала, практику, в которую были включены все слушатели курсов. Было интересно, полезно, увлекательно! Большое спасибо за созданную доброжелательную атмосферу, оптимизм и профессионализм!

Будылина Наталья Алексеевна, МБОУ СОШ №4 г.Карачева Брянской области

Курсы очень понравились, полезная информация для применения в работе. Занятия и тренинги для школьников актуальны и информативны. Задания на дом не сложные. Я считаю, что не составит достаточного труда снять видео занятия. Методическая копилка пополнилась хорошими и интересными материалами.

Спасибо! МБДОУ "Детский сад комбинированного вида № 7 "Родничок", г.Почеп, Брянская обл.

Добрый день! Спасибо за предложенные курсы по теме "Искусство жить без стресса". Формат такого обучения применим. Польза от такого вебинара огромна! Домашние задания сложные, но в принципе, выполнимы.