

ПРОГРАММА «В ПРОФЕССИИ БЕЗ СТРЕССА» ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛ Г. ЧЕЛЯБИНСК И ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

5 - 6 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
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ: ВЫЯВЛЕНИЕ СТРЕССА, ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ				
15.	13.25 – 14.25	<p>Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Поведение рискованное и ответственное. ЗОЖ».</p> <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	<p>ЗАКРЫТИЕ ОБУЧЕНИЯ.</p> <p>Ответы на вопросы.</p>	Орленко С.А., Корсун Е.М., Елшина Е.С., Меркулов О.И., Масленникова Е.В.	В большой группе