

ПРОГРАММА «В ПРОФЕССИИ БЕЗ СТРЕССА» ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛ РАЗЛИЧНЫХ РЕГИОНОВ РФ

9 – 10 декабря 2021 г.

№	ВРЕМЯ	ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ	ВЕДУЩИЕ
<i>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ: ВЫЯВЛЕНИЕ СТРЕССА, ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ</i>			
1.	13.00 – 13.15	<ul style="list-style-type: none"> • Открытие, вступительное слово • Представление команды проекта 	Меркулов О.И., Масленникова Е.В., Елшина Е.С.
2.	13.15 – 14.00	<ul style="list-style-type: none"> • ЗОЖ: основные понятия, составляющие, мотивация, вовлечение и т.д. Часть 1. • Презентация проекта «Профсоюз образования за здоровый образ жизни» 	Меркулов О.И.
3.	14.00 – 14.10	Знакомство, введение в тематику и формат работы тренинга	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.
4.	14.10 – 15.10	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.С., Меркулов О.И.
5.	15.10 – 16.10	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.	16.10 – 16.30	ПРОГимнастика	Меркулов О.И.
7.	16.30 – 17.30	ТЕМА 3. Профессиональное выгорание, основные понятия <ul style="list-style-type: none"> • Теоретический блок- определение, основные составляющие, стадии и факторы риска профвыгорания педагогов • Самооценка профвыгорания • Исследовательская лаборатория «Я и моя работа» 	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.
8.	17.30 – 18.00	ТЕМА 4. Профилактика профессионального выгорания, основные технологии	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.

№	ВРЕМЯ	ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ	ВЕДУЩИЕ
		<ul style="list-style-type: none"> • Техники релакса • Техники визуализации • Работа с образом-Я 	
ВТОРОЙ ДЕНЬ: ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КЛАССЕ			
9.	13.00 – 15.00	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» 	Меркулов О.И., Елшина Е.С., Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.
10.	15.00 – 15.15	ПРОГимнастика	Меркулов О.И.
11.	15.15 – 16.00	ЗОЖ: основные понятия, составляющие, мотивация, вовлечение и т.д. Часть 2. Проект «Человек идущий».	Меркулов О.И.
12.	16.00 – 16.35	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.	16.35 – 17.25	Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Поведение рискованное и ответственное. ЗОЖ»/ «Стань командой» <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.
14.	17.25 – 17.35	Контрольная точка	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.
15.	17.35 – 18.00	ЗАКРЫТИЕ ОБУЧЕНИЯ. Ответы на вопросы.	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А., Елшина Е.С., Меркулов О.И. Масленникова Е.В.