

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

25-26 ноября 2021 г.

№	ВРЕМЯ	ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ	ВЕДУЩИЕ
<i>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ: ВЫЯВЛЕНИЕ СТРЕССА, ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ</i>			
1.	15.00 – 15.15	<ul style="list-style-type: none"> • Открытие, вступительное слово • Представление команды проекта 	Меркулов О.И., Масленникова Е.В., Елшина Е.С.
2.	15.15 – 16.00	<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.	16.00–16.20	ПРОГимнастика	Меркулов О.И.
4.	16.20 – 17.20	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.	17.20 – 18.20	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.	18.20 – 19.20	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.
7.	19.20 – 20.00	ТЕМА 4. Профилактика профессионального выгорания, основные технологии <ul style="list-style-type: none"> • Техники релакса • Техники визуализации 	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.

№	ВРЕМЯ	ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ	ВЕДУЩИЕ
		<ul style="list-style-type: none"> • Работа с образом-Я 	
ВТОРОЙ ДЕНЬ: ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КЛАССЕ			
8.	15.00 – 16.00	<p>Продолжение темы 4. Профилактика профессионального выгорания, основные технологии</p> <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.
9.	16.00 – 16.15	ПРОгимнастика	Меркулов О.И.
10.	16.15 – 17.00	ЗОЖ: основные понятия, составляющие, мотивация, вовлечение и т.д. Часть 2. Проект «Человек идущий».	Меркулов О.И.
11.	17.00 – 18.00	<p>Профилактика профессионального выгорания, основные технологии. Продолжение</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа с ценностями «Я, моя работа, мое место в работе». <p>Итоговая диаграмма</p>	
12.	18.00 – 18.45	<p>Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Стань командой».</p> <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.	18.45 – 19.25	<p>Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Разрешение конфликтов»</p> <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.	19.25 – 19.35	Контрольная точка	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.
15.	19.35 – 20.00	<p>ЗАКРЫТИЕ ОБУЧЕНИЯ.</p> <p>Ответы на вопросы.</p>	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А., Елшина Е.С., Меркулов О.И. Масленникова Е.В.