

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

**ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2021 г.**

<b>№</b>	<b>ВРЕМЯ</b>	<b>ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ</b>	<b>ВЕДУЩИЕ</b>
<b><i>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ: ВЫЯВЛЕНИЕ СТРЕССА, ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ</i></b>			
<b>1.</b>	10.00 – 10.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Открытие, вступительное слово</li> <li>• Представление команды проекта</li> </ul>	Меркулов О.И., Масленникова Е.В., Елшина Е.С.
<b>2.</b>	10.15 – 11.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЗОЖ: основные понятия, составляющие, мотивация, вовлечение и т.д. Часть 1.</li> <li>• Презентация проекта «Профсоюз образования за здоровый образ жизни»</li> </ul>	Меркулов О.И.
<b>3.</b>	11.00–11.10	Знакомство, введение в тематику и формат работы тренинга	Орленко С.А., Корсун Е.М. Савушкин А.А.
<b>4.</b>	11.10 – 12.10	<b>ТЕМА 1. Стрессогенные факторы, способы решения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Блиц-опрос</li> <li>• Теоретический блок</li> <li>• Решение кейсов по стрессогенным факторам</li> <li>• Исследовательская лаборатория «Мой стресс»</li> </ul>	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А., Елшина Е.С., Меркулов О.И.
<b>5.</b>	12.10 – 13.10	<b>ТЕМА 2. Эмоции, техники регуляции эмоций:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретический блок</li> <li>• Рефрейминг</li> <li>• Психотехники регуляции негативных эмоций</li> <li>• Дыхательные техники</li> <li>• Практикум</li> </ul>	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.
<b>6.</b>	13.10 – 13.30	<b>ПРОГимнастика</b>	Меркулов О.И.
<b>7.</b>	13.30 – 14.30	<b>ТЕМА 3. Профессиональное выгорание, основные понятия</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретический блок- определение, основные составляющие, стадии и факторы риска профвыгорания педагогов</li> <li>• Самооценка профвыгорания</li> <li>• Исследовательская лаборатория «Я и моя работа»</li> </ul>	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.
<b>8.</b>	14.30 – 15.00	<b>ТЕМА 4. Профилактика профессионального выгорания, основные технологии</b>	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.

№	ВРЕМЯ	ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ	ВЕДУЩИЕ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техники релакса</li> <li>• Техники визуализации</li> <li>• Работа с образом-Я</li> </ul>	
<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ: ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КЛАССЕ</b>			
9.	10.00 – 12.00	<b>Продолжение темы 4. Профилактика профессионального выгорания, основные технологии</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исследовательская лаборатория «Мои мифы»</li> <li>• Работа с ценностями, пара «иллюзии-разочарование»</li> <li>• Работа с ценностями «Я, мое здоровье, моя жизнь»</li> <li>• Работа с ценностями «Я, моя работа, мое место в работе»</li> </ul>	Меркулов О.И., Елшина Е.С., Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.
10.	12.00 – 12.15	<b>ПРОГимнастика</b>	Меркулов О.И.
11.	12.15 – 13.00	<b>ЗОЖ: основные понятия, составляющие, мотивация, вовлечение и т.д. Часть 2. Проект «Человек идущий».</b>	Меркулов О.И.
12.	13.00 – 13.35	<b>Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Конфликты и конфликтологи».</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные положения занятия, его цели и задачи</li> <li>• Разбор наиболее интересных упражнений</li> </ul>	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.
13.	13.35 – 14.25	<b>Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Поведение рискованное и ответственное. ЗОЖ»/ «Стань командой»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные положения занятия, его цели и задачи</li> <li>• Разбор наиболее интересных упражнений</li> </ul>	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.
14.	14.25 – 14.35	<b>Контрольная точка</b>	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А.
15.	14.35 – 15.00	<b>ЗАКРЫТИЕ ОБУЧЕНИЯ.</b> Ответы на вопросы.	Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А., Елшина Е.С., Меркулов О.И. Масленникова Е.В.