

Администрация Волоколамского городского округа Московской области

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 9»

143600, Московская область, г. Волоколамск, Школьный проезд, д. 4

телефон 8 (496 36) 4-42-73

22.06.2022 г.

№ 154 – исх.

ЗАЯВКА

на участие в реализации обеспечения методического сопровождения педагогических работников и управленческих кадров Московской области в рамках деятельности стажировочной площадки

Название образовательной организации: Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 9»

Городской округ: Волоколамск

Руководитель образовательной организации: Голова Светлана Александровна

Телефон: 8 (496 36) – 44 – 273

Руководитель СП: Смирнова Наталья Викторовна

Телефон: 8-903-554-62-98

Почта: smirnovanv.lotoshino@yandex.ru

Направление СП: «Профилактика психоэмоционального выгорания педагогов».

План деятельности СП на 2022-2023 учебный год.

Название мероприятия	Время проведения	Категория участников	Цели/задачи/ожидаемые результаты
Семинар практикум «Жить полной жизнью, не сгорая на работе!»	Октябрь 2022	Педагоги	Цель: Формирование навыков сопротивляемости организма ежедневным стрессогенным ситуациям и обучение педагогов различным техникам, направленных на снижение

			<p>профессионального выгорания.</p> <p>Задачи: 1. Знакомство с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными причинами и симптомами. эмоциональные состояния.</p> <p>2. Ознакомление с техниками саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения, поддержания оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности.</p> <p>Ожидаемый результат: Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.</p>
<p>Мастер-класс «Профессиональное выгорание педагогов ДОУ и его профилактика»</p>	<p>Декабрь 2022</p>	<p>Педагоги</p>	<p>Цель: Сохранение психического здоровья педагогов в образовательной среде.</p> <p>Задачи: 1. Знакомство с понятием профессиональное «выгорание», с его характеристиками.</p> <p>2. Познакомить педагогов с упражнениями, помогающими регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.</p> <p>Ожидаемый результат: Данные упражнения помогут осознать проблемы педагога, вербализировать их.</p>
<p>Методический час «Психологическое выгорание»</p>	<p>Декабрь 2022</p>	<p>Педагоги</p>	<p>Цель: Повышение эффективности работы педагогов через</p>

<p>педагогов и способы его преодоления»</p>			<p>профилактику психоэмоционального выгорания. Задачи: 1.Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов. 2. Планирование мероприятий по профилактике эмоционального выгорания. 3.Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива. Ожидаемый результат: Повышение профессиональных компетенций педагогов, вовлеченных в деятельность стажировочной площадки.</p>
<p>Проведение открытых очных (заочных) методических мероприятий стажировочной площадки Круглый стол «Профилактика синдрома профессионального выгорания»</p>	<p>Апрель 2023</p>	<p>Педагоги</p>	<p>Цели: 1. Познакомить с понятием «синдром профессионального выгорания». 2. Научить выявлять наличие или отсутствие этого синдрома. Задачи: Показ методов и приемов помощи самому себе в ситуациях профессионального стресса». Ожидаемый результат: Повышение профессиональных компетенций слушателей по вопросам психоэмоционального выгорания.</p>
<p>Тренинг «Эмоциональное выгорание педагогов»</p>	<p>Май 2023</p>	<p>Педагоги</p>	<p>Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов. Задачи: 1. Познакомить педагогов с понятием «синдрома</p>

			<p>профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;</p> <p>2. Обучить способам психической саморегуляции;</p> <p>3. Снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;</p> <p>4. Содействовать активизации личностных ресурсных состояний;</p> <p>5. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.</p> <p>Ожидаемый результат:</p> <p>1. Овладение умениями и навыками психической саморегуляции.</p> <p>2. Снижение уровня психического выгорания.</p> <p>3. Активизация личностных ресурсов.</p> <p>4. Улучшение настроения и самочувствия.</p>
--	--	--	--

Заведующий МДОУ



С.А. Голова