

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СОЛНЕЧНОГОРСК  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛЕСНЫЕ ОЗЕРА»

тел.: 8 (496) 263-37-41; e-mail: [lesn.school@mail.ru](mailto:lesn.school@mail.ru)  
141591, Московская область, городской округ Солнечногорск, д. Новая

---

СОГЛАСОВАНО

И.о. начальника Управления  
образования



О.Г. Кокурина

2022 г.

ЗАЯВКА

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

Название ОО: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Лесные озера»

г.о. Солнечногорск

Руководитель ОО: Николаева Валентина Викторовна

Телефон: 8(496)263-37-41

Руководитель стажировочной площадки: Плужникова Светлана Владимировна

Телефон: 8(916)579-97-85

Почта: [ninapl@mail.ru](mailto:ninapl@mail.ru)

Направление стажировочной площадки «Профилактика психоэмоционального выгорания педагогов»

**План деятельности стажировочной площадки на 2022-2023 учебный год**

Название мероприятия	Время проведения	Категория участников	Цели/задачи/ожидаемые результаты
Муниципальный уровень.  1. Мастер-класс с элементами подбора упражнений для сеанса релаксации «Синдром эмоционального выгорания», естественные способы саморегуляции эмоционального состояния	04.10.2022	Психологи, школьный психолог	Цели: ознакомить участников с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными симптомами, причинами возникновения и развития; способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния. Задачи: 1. Вхождение в атмосферу группы. 2. Создание позитивного настроения на работу. Ожидаемые результаты: повысить знания сотрудников о синдроме эмоционального выгорания, его причинах, способах саморегуляции эмоционального состояния, снятии нервного напряжения.
Муниципальный уровень.  2. Мастер-класс: «Условия эффективного общения»	01.11.2022	Школьный психолог, сотрудники учреждения	Цели: знакомство с механизмами общения, которые способствуют развитию психологической культуры; формирование навыка глубокого позитивного отношения к себе и другим. Задачи: 1. Вхождение в атмосферу группы. 2. Создание позитивного настроения на работу. Ожидаемые результаты: овладение навыками и приемами эффективного общения в эмоционально-напряженных ситуациях.
Муниципальный уровень.  3. Мастер-класс с элементами игротерапии: «Коммуникативные позиции в педагогическом общении»	06.12.2022	Педагоги – психологи, администрация, учитель технологии	Цели: познакомить участников занятия с основными коммуникативными позициями в процессе педагогического общения; осознание ответственности за определенное поведение в ситуации общения. Задачи: 1. Вхождение в атмосферу группы.

			<p>2.Создание позитивного настроения на работу.</p> <p>Ожидаемые результаты: получить навыки коммуникативных позиций в педагогическом общении.</p>
<p>Региональный уровень.</p> <p>4.Психологическая гостиная: «Общение в конфликте»</p>	10.01.2023	Администрация, педагоги, школьный психолог	<p>Цели: дать определение конфликта; способствовать пониманию собственных эмоциональных проблем в конфликтах; познакомить с особенностями компетентного общения.</p> <p>Задачи: познакомить с путями и выходами из конфликта, вхождение в атмосферу группы.</p> <p>Ожидаемые результаты: овладение педагогическими методами саморегуляции выхода из конфликтной ситуации.</p>
<p>Муниципальный уровень.</p> <p>5.Практический семинар: «Самореализация в творчестве как способ предотвращения эмоционального сгорания».</p>	07.02.2023	Педагоги, школьный психолог	<p>Цель: осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности.</p> <p>Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.</p> <p>Ожидаемые результаты: получение навыков в ходе практических работ по предотвращению эмоционального сгорания.</p>
<p>Муниципальный уровень.</p> <p>6.Семинар-тренинг: «Техника принятия решений»</p>	21.02.2023	Школьный психолог, сотрудники учреждения	<p>Цели: осознание своей креативности; повышение развития творческой индивидуальности.</p> <p>Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.</p> <p>Ожидаемые результаты: принятия навыков устранения конфликтов в экстренной ситуации</p>
<p>Муниципальный уровень.</p> <p>7. Практический семинар: «Самодиагностика эмоционального выгорания»</p>	14.03.2023	Педагоги, школьный психолог	<p>Цели: осознание своей креативности; повышение развития творческой индивидуальности.</p> <p>Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.</p> <p>Ожидаемые результаты: овладение способами</p>

			диагностики эмоционального выгорания.
Муниципальный уровень.  8. Тренинг: «Способы снятия нервно-психического напряжения»	28.03.2023	Педагоги, школьный психолог	Цели: обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах. Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы. Ожидаемые результаты: получение способов снятия нервно-психического напряжения.
Региональный уровень.  9. Проведение мастер-классов «Моё хобби» с организацией выставки достижений педагогов	18.04.2023	Учитель технологии, сотрудники школы	Цели: осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности Задачи: поиск позитивных аспектов профессиональной деятельности. Ожидаемые результаты: овладение психологическими техниками и приемами в ходе реализации своих любимых увлечений
Муниципальный уровень.  10. Тренинговое занятие «Просто поверь в себя»	16.05.2023	Школьный психолог, сотрудники учреждения	Цели: помочь участнику тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы. Ожидаемые результаты: снижение риска эмоционального выгорания среди сотрудников учреждения.



Директор МБОУ СОШ «Лесные озера»

Николаева В.В.