

**В январе прошел тренинг с педагогами
«Игровые упражнения для снятия психоэмоционального
напряжения и сохранения здоровья».**

**Целью игры-тренинга являлось снятие эмоционального
напряжения, формирование умений и навыков по
сохранению и укреплению психологического здоровья
педагогов.**

Материал подготовила:
педагог-психолог Калужских Е.И.

Очень важно создавать позитивные взаимоотношения в коллективе.



Настрой на положительную,
доброжелательную
атмосферу



Участники тренинга познакомились с некоторыми приемами психологической саморегуляции.



Узнали о способах снижения эмоционального напряжения,
поиска внутренних ресурсов.



Практиковали упражнения на управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.



Важно помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности.



Развиваем личностные качества.



Затронули очень важный компонент -
душевный комфорт.



Для педагогов были подготовлены буклеты по информированию о причинах и признаках эмоционального выгорания. Даны советы по приемам самопомощи.

