

**План работы по профилактике профессионального выгорания педагогов
ГБОУ ЛО «Волховская школа»
на 2021-2022 учебный год**

Блок 1.

Представления об эмоциональном выгорании

Задачи:

- информирование об эмоциональном выгорании в профессиональной деятельности: его симптомах, причинах, последствиях;
- актуализация личного опыта переживания синдрома эмоционального выгорания;
- обучение основным навыкам релаксации для минимизации негативного влияния эмоционального выгорания.

Блок 2.

Коммуникативная компетентность

Задачи:

- информирование о 3-х компонентной структуре общения: социально-перцептивная сторона общения (психологические механизмы создания образа собеседника), коммуникативная сторона общения (вербальные и невербальные средства общения) и интерактивная сторона общения (позиции и роли);
- осознания своих коммуникативных особенностей;
- выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности, используя и вербальные и невербальные средства общения.

Блок 3.

Конструктивное поведение в конфликтах

Задачи:

- информирование о конфликтах: видах, основных структурных элементах, динамики, механизмах возникновения, конструктивных и неконструктивных стратегиях поведения в конфликте;
- осознание своего поведения в конфликте;
- формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.

Блок 4. Саморегуляция

Задачи:

- информирование о саморегуляции, ее основных методах, приемах снятия стресса.
- актуализация личного опыта использования различных приемов снятия стресса, саморегуляции;
- обучение основным приемам саморегуляции.

Блок 5.

Аутогенная тренировка

Задачи:

- информирование об аутогенной тренировке как средства снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности.
- освоение первой и второй ступеней АТ.

Блок 6.

Целеполагание и управление временем

Задачи:

- информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени,
- анализ использования рабочего времени, его планирование;
- выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Форма работы	Дата
1	«Приглашаем в хорошее настроение»	Психологическая акция	01.09
2	Синдром профессионального выгорания	Тренинговое занятие Диагностика	21.09
3	«Олимпиада 2020»	Психологическая акция	05.10
4	Коммуникативная компетентность	Психологическая игра «Дигикон»	26.10
5	Тимбилдинг	Тренинговое занятие на природе	03.11
6	Конструктивное поведение в конфликтах	Круглый стол Диагностика	30.11
7	Саморегуляция	Психологическая игра «Мафия»	21.12
8	«DELITE»	Психологическая акция	28.12
9	Аутогенная тренировка	Тренинг «Нет напряжённости»	25.01
10	Современная школа	Круглый стол	15.02
11	Кризисы детского возраста	Педсовет	22.03
12	«Удачного дня!»	Психологическая акция	19.04
13	Целеполагание	Семинар, практическое занятие	17.05

