



Цель – профилактика и коррекция эмоционального выгорания и кризисных состояний у педагогических работников

Для участия в Программе присоединяйтесь к Telegram-каналу
по ссылке <https://t.me/psichologimprpu>
(название канала – «Психологическое сопровождение педагогических
работников МГППУ»)

ЗАДАЧИ:

1. Профилактика развития кризисных и стрессовых состояний с помощью повышения стрессоустойчивости у педагогических работников
2. Развитие навыков саморегуляции в условиях повышенной эмоциональной напряженности
3. Предупреждение эмоционального выгорания через актуализацию внешних и внутренних ресурсов

4. Обучение педагогических работников навыкам оказания первичной психологической помощи участникам образовательных отношений
5. Гармонизация эмоционального состояния педагогических работников с помощью арт-терапевтических техник
6. Применение внутренних ресурсов в процессе совладания с ежедневными эмоциональными и физическими нагрузками

ОРГАНИЗАЦИЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ:

- ✓ Психологическое сопровождение педагогических работников осуществляется на базе Телеграм-канала сессионно. Каждая ежедневная сессия тематически уникальна и соответствует выявленным потребностям целевой аудитории
- ✓ Каждая сессия представляет собой единую последовательность организационных форм: практическое занятие (понедельник), практикум – самостоятельное выполнение психологических упражнений (вторник), самостоятельная работа по изучению методических материалов (среда), практикум – самостоятельное выполнение психологических упражнений (четверг), открытая онлайн-сессия с психологом Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования (далее – ФКЦ) (пятница)
- ✓ Включение педагогических работников в процесс психологического сопровождения возможно на любом этапе его реализации, так как предусмотрена запись содержания каждой сессии, онлайн-поддержка при самостоятельном освоении мероприятий программы



	1 неделя	2 недели	3 недели	4 недели	5 недели	6 недели
Понедельник 15.00 час. (мск) (запись занятия)	Тема недели: «Профилактика развития кризисных и стрессовых состояний»	Тема недели: «Профилактика эмоционального выгорания»	Тема недели: «Развитие навыков саморегуляции в условиях повышенной эмоциональной напряженности»	Тема недели: «Педагог как ресурс помощи другим участникам образовательных отношений»	Тема недели: «Творческая неделя»	Тема недели: «Актуализация внутренних ресурсов педагога»
	Упражнение «Самооценка физического и психологического состояния»	Практическое занятие по теме «Методы и способы профилактики эмоционального выгорания педагога» (Скрябин Ю.С.)	Практическое занятие по теме «Обучение техникам эмоциональной саморегуляции (нейтрализация негативных эмоций)» (Логина Е.А.)	Практическое занятие по теме «Методы и способы поддержки обучающихся в кризисных ситуациях» (Комолова О.С.)	Практическое занятие по теме «Обучение приемам саморегуляции психического состояния через творчество посредством арт-терапии» (Чуканова А.В.)	Практическое занятие по теме «Поиск ресурса. Список моих ресурсов» (Краснобаев П.А.)
Вторник	Установочная встреча (в 15.00 час. (мск)) Практическое занятие по теме «Как повысить стрессоустойчивость?» (Минаев В.Р.)	Упражнение «Приручение эмоций»	Упражнение «Фотография»	Упражнение «Актуализация собственных ресурсов для помощи другим»	Упражнение «Музыкотерапия»	Упражнение- визуализация «Мое ресурсное место»
Среда	Материал для ознакомления «Рекомендации для повышения стрессоустойчивости»	Материал для ознакомления «Рекомендации по устранению выгорания в профессиональной деятельности»	Материал для ознакомления «Рекомендации по профилактике стресса на рабочем месте, законы использования времени»	Материал для ознакомления. Памятка «Способы помощи детям в различных кризисных состояниях»	Материал для ознакомления «Мои творческие возможности»	Материал для ознакомления «Полезные советы для начала ресурсного дня»
Четверг	Упражнение «Очищение от тревог»	Упражнение «Ради этого стоит быть»	Упражнение «Мой способ»	Упражнение «Сказкотерапия для самопомощи и помощи другим»	Упражнение по интуитивному рисованию «Мое хорошее настроение»	Упражнение «К отпуску готов!»
Пятница в 15.00 час. (мск) (записи нет)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Прокопшин Р.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Краснобаев П.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Логина Е.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Шипилова А.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Любимова О.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Скрябин Ю.С.)