

**Аналитическая справка  
о проведенном практикуме для педагогов  
«Профессиональное выгорание» педагога: причина, коррекция и профилактика»**

**Цель:** Снять эмоциональное напряжение педагогов, чтобы укрепить психологическое здоровье.

**Задачи:** Познакомить педагогов с понятием «эмоциональное выгорание» и его характеристиками; создать условия, чтобы сохранить физическое, психологическое, социальное здоровье педагогов; сформировать у педагогов позитивное мышление

**Дата проведения:** 30 мая 2022 года

Практикум для педагогов был проведен заместителем директора по УВР Ведерниковой И.Ю. На мероприятии присутствовали 10 педагогов.

Мероприятие состояло из 2 частей: теоретической и практической. Сначала Ирина Юрьевна рассказала о таком понятии, как «эмоциональное выгорание», назвала признаки этого состояния, а также подробно остановилась на причинах возникновения «выгорания» педагога.



Практическая часть началась с самодиагностики педагогов при помощи теста «Стирка». Педагогам была предложена ситуация и 4 варианта действия. В зависимости от выбора каждый педагог определил свой уровень стресса и получил рекомендацию.

После этого Ведерникова ИЮ провела с педагогами два психотерапевтических упражнения – «Дождик» и «Моечная машина».



Мероприятие завершилось упражнением «Теплые пожелания». Все педагоги написали друг другу комплименты и пожелания.



Зам директора по УВР:

*Ведн*

И.Ю. Ведерникова