Семинар-практикум для педагогов и воспитателей

«Кухня эмоциональных ресурсов»

**20.11.17г. состоялся семинар-практикум для педагогов и воспитателей на тему: «Кухня эмоциональных ресурсов».**

**Цель**:профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

**Задачи:**

- знакомство с понятием эмоционального выгорания

- снижение уровня эмоционального выгорания учителей.

- повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

**Во время семинара-практикума мной были использованы следующие упражнения:**

- «Поза Наполеона»

- «Молодец!»

- «Тест геометрических фигур»

- «Ластик»

- «Встреча с внутренним ребенком»

- «Блокнот удовольствий»

- «Пять добрых слов»

Во время занятия педагоги и воспитатели познакомились с последствиями того если не сохранять свое психологическое здоровье и со способами укрепления и сохранения своего психологического здоровьями.



А так же во время семинара мной были использованы специально подобранные упражнения, для того чтобы педагоги и воспитатели могли расслабиться, и прислушаться к себе.



И в конце семинара были использованы специальные карты с посланиями, где каждый педагог должен был подойти и выбрать тот ресурс который ему необходим, и прочитать к нему предисловие и взять что-то для себя.

Семинар-практикум для педагогов и воспитателей оказался довольно интересным, каждый для себя узнал много нового, поделились друг с другом своими эмоциями и приятными словами, что помогло получить педагогам и воспитателям больше сил и уверенности в себе.

Информацию подготовил педагог-психолог Попова Н.А