**ПРОГРАММА «В ПРОФЕССИИ БЕЗ СТРЕССА» ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛ РАЗЛИЧНЫХ РЕГИОНОВ РФ**

**ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2021 г.**

| **№** | **ВРЕМЯ** | **ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ** | **ВЕДУЩИЕ** |
| --- | --- | --- | --- |
| ***ПЕРВЫЙ ДЕНЬ: ВЫЯВЛЕНИЕ СТРЕССА, ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ*** |
|  |  | * Открытие, вступительное слово
* Представление команды проекта
 | Меркулов О.И., Масленникова Е.В., Елшина Е.С. |
|  |  | * ЗОЖ: основные понятия, составляющие, мотивация, вовлечение и т.д. Часть 1.
* Презентация проекта «Профсоюз образования за здоровый образ жизни»
 | Меркулов О.И. |
|  |  | Знакомство, введение в тематику и формат работы тренинга | Орленко С.А., Корсун Е.М. Савушкин А.А. |
|  |  | **ТЕМА 1. Стрессогенные факторы, способы решения:*** Блиц-опрос
* Теоретический блок
* Решение кейсов по стрессогенным факторам
* Исследовательская лаборатория «Мой стресс»
 | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А., Елшина Е.С., Меркулов О.И. |
|  |  | **ТЕМА 2. Эмоции, техники регуляции эмоций:*** Теоретический блок
* Рефрейминг
* Психотехники регуляции негативных эмоций
* Дыхательные техники
* Практикум
 | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
|  |  | **Практикум «ЗОЖ» (двигательная активность)** | Меркулов О.И. |
|  |  | **ТЕМА 3. Профессиональное выгорание, основные понятия*** Теоретический блок- определение, основные составляющие, стадии и факторы риска профвыгорания педагогов
* Самооценка профвыгорания
* Исследовательская лаборатория «Я и моя работа»
 | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
|  |  | **ТЕМА 4. Профилактика профессионального выгорания, основные технологии*** Техники релакса
* Техники визуализации
* Работа с образом-Я
 | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
| ***ВТОРОЙ ДЕНЬ: ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КЛАССЕ*** |
|  |  | **Продолжение темы 4. Профилактика профессионального выгорания, основные технологии*** Исследовательская лаборатория «Мои мифы»
* Работа с ценностями, пара «иллюзии-разочарование»
* Работа с ценностями «Я, мое здоровье, моя жизнь»
* Работа с ценностями «Я, моя работа, мое место в работе»
 | Меркулов О.И., Елшина Е.С.,Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
|  |  | **Производственная гимнастика (двигательная активность)** | Меркулов О.И. |
|  |  | **ЗОЖ: основные понятия, составляющие, мотивация, вовлечение и т.д. Часть 2.** | Меркулов О.И. |
|  |  | **Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Конфликты и конфликтологи».*** Основные положения занятия, его цели и задачи
* Разбор наиболее интересных упражнений
 | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
|  |  | **Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Поведение рискованное и ответственное. ЗОЖ»/ «Стань командой»*** Основные положения занятия, его цели и задачи
* Разбор наиболее интересных упражнений
 | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
|  |  | **Контрольная точка** | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
|  |  | **ЗАКРЫТИЕ ОБУЧЕНИЯ.**Ответы на вопросы. | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А., Елшина Е.С., Меркулов О.И. Масленникова Е.В. |