**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. |