



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ЛОРИНО»

689315, Россия, Чукотский автономный округ, с. Лорино, ул. Челюскинцев 14,  
тел.: (427)36-93- 3-34, факс 3-18, E-mail: [schoollorino@mail.ru](mailto:schoollorino@mail.ru)

**Отчет о проведении тренинга по коррекции и профилактики эмоционального  
выгорания педагогов**

Социально-психологической службой МБОУ СОШ села Лорино» с педагогическим коллективом школы 04.05.2022 года был проведен тренинг по коррекции и профилактике эмоционального выгорания.

**Целью** данного тренинга было: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов, профилактика эмоционального выгорания.

Для достижения поставленной цели был выполнен ряд **задач**:

- снижение уровня эмоционального выгорания педагогов;
- повышение уровня сплоченности педагогического коллектива;
- развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
- повышать самооценку педагогов;
- формирование позитивного отношения к себе, к жизни;
- повышение мотивации к профессиональной деятельности;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса;
- обучение способам саморегуляции.

**Материалы и оборудование.**

Для проведения тренинга были использованы следующие: бумага, цветные карандаши, воздушный шарик, аудиозапись музыки.

Тренинг проводился в просторном помещении школы, где участники могли свободно располагаться за столами по кругу.

В тренинге приняли участие 24 педагога.

*В ходе мероприятия были использованы следующие упражнения:*

*Упражнение «Имена-качества».*

*Упражнение «Лесенка». Музыкаотерапия.*

Игра проходит следующим образом: в центре находится воздушный шар, участники тренинга держат его за ленточки, благодарят друг друга за приятные моменты прошедшего занятия и символически отпускают шар в знак освобождения от психоэмоционального напряжения.

Участники ответили на вопрос: «Что было для вас сегодня особенно приятным?» Ответы: «Участвуя в тренинге мы научились навыкам саморегуляции, активизировали свои внутренние ресурсы и т.д.»

Итоги тренинга:

- снижение уровня эмоционального выгорания педагогов, формирование позитивного отношения к себе, к жизни и повышение мотивации к профессиональной деятельности;
- установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе;
- осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Рекомендации для дальнейшей работы социально-психологической службе школы:

- продолжать проведение профилактических занятий с коллективом школы;
- поощрять активность, инициативу, креативность сотрудников;
- развивать коммуникативную культуру, навыки общения и сотрудничества;
- развивать эмпатийные способности членов коллектива, умение и потребность в познании других людей, толерантное к ним отношение.

И.о. директора школы:



Р.А.Ильина