**Протокол №3 от 20.05.2022 года**

**Семинар-тренинг РМО работников дошкольного образования**

**Добринского района Липецкой области**

# по теме: «**Профилактика эмоционального выгорания педагога ДОУ**».

# Место проведения: ДЮЦ Ритм

**Начало семинара:** 10-00

**Присутствовали:** педагоги-психологи 9 человек

**Цель:** профилактика и сохранение психологического здоровья педагогов в образовательной среде. Ознакомление педагогов с упражнениями для снятия эмоционального напряжения.

**План семинара**

# Доклад «Понятие «синдром эмоционального выгорания». Причины, признаки, симптомы синдрома».

# Ответственные: педагог-психолог МАДОУ д.сад п.Петровский

# Подхалюзина Е.В

# Тренинг «Упражнения для снятия эмоционального напряжения»

# Ответственные: педагог-психолог МАДОУ д.сад ст.Плавица

# Свинцова Е.Ф.

# Доклад «Рекомендации по профилактике СЭВ».

# Ответственные: педагог-психолог МАДОУ д.сад №4 п.Добринка

# Дорофеева Н.В.

**Ход семинара.**

# 1. По первому вопросу с докладом «Понятие «синдром эмоционального выгорания». Причины, признаки, симптомы синдрома» выступил педагог-психолог МАДОУ д.сад п.Петровский Подхалюзина Е.В, которая познакомила коллег с понятием , а также признаками симптома, которые делятся на физические (мигрени, бессонница, нарушение аппетита, постоянная усталость и т.д.) психо-эмоциональные (плохое настроение, неверие в себя, безразличие, вспыльчивость и т.д.) и социально-поведенческие (нытье, жалобы, завистливость, злоба и.д.). а причинами симптома могут служить трудоголизм, напряженный, не спадающий темп работы, непонятные поставленные задачи, ощущение недооценки и т.д.

# Таким образом, синдром эмоционального выгорания грозит людям, отдающим слишком много времени работе, идеалистам и максималистам.

# 2.Тренинг «Упражнения для снятия эмоционального напряжения» был проведен педагогом-психологом МАДОУ д.сад ст.Плавица Свинцовой Е.Ф.

# Она показала ряд упражнений, которые помогут присутствующим и их коллегам снять эмоциональное напряжение и вернуться к спокойному уравновешенному состоянию.

# 3. По третьему вопросу с докладом «Рекомендации по профилактике СЭВ» выступил педагог-психолог МАДОУ д.сад №4 п.Добринка Дорофеева Н.В.

Наталья Валерьевна рассказала как уберечь себя и коллег от эмоционального перенапряжения:

* стараться рассчитывать и обдуманно распределять нагрузку;
* учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
* проще относиться к конфликтам на работе;
* назначать реалистичные сроки и т.д.

Рассказала педагог-психолог и о способах повышения своей самооценки.

**Решение:**

1. Признать работу на семинаре удовлетворительной.

2. Принять к сведению информацию, предоставленную докладчиками в ходе семинара.

3. Тренинг «Упражнения для снятия эмоционального напряжения» разослать в ДОУ для использования в работе педагогами-психологами.

Руководитель МО работников ДО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( Обухова Т.Н.)