Психологічний тренінг для педагогів на тему:

**«Збереження та зміцнення психологічного здоров’я педагога»**

Пр. психолог Гавіжа С.С.

Мета: ознайомити педагогів з поняттям "синдром емоційного вигорання", його основними причинами і симптомами, визначити основні умови збереження емоційного здоров'я педагога; підвищити самооцінку педагогів, їх впевненість у собі; створити умови для психологічного розвантаження педагогів; надати інформацію про сучасні техніки і прийоми стабілізації емоційного стану педагогів.

Завдання:

1.      Навчити педагогів практичним навичкам боротьби з «синдромом емоційного вигорання».

2.      Створити в групі атмосферу емоційної свободи та відкритості, дружелюбності і довіри один до одного.

3.      Дати можливість педагогам усвідомити складові власного психологічного здоров’я, зрозуміти взаємозв’язок психічного стану і проявів вегетативних нервових порушень;

4. Проінформувати педагогів про наявні методи профілактики й боротьби зі стресом;

5. Сприяти формуванню практичних навичок володіння собою в різних ситуаціях, збагачувати психологічну компетентність педагогів.