



28 марта 2018 года на базе ТОПП «Валеоцентр» состоялся практико-ориентированный семинар-тренинг на тему: «Профилактика эмоционального выгорания». В семинаре приняли участие педагоги и психологи из образовательных учреждений города.

Ведущая семинара – Качалаба Юлия Александровна, педагог-психолог высшей квалификационной категории (МБУ ДО «Центр ППСС», ТОПП «Валеоцентр»), подробно осветила теоретические и практические аспекты проблемы эмоционального выгорания. В теоретическом блоке участники познакомились с понятием эмоционального выгорания, причинами к нему приводящими, с отличиями эмоционального выгорания и стресса, а также симптомами, по которым можно определить, выгорает человек или нет.

Была проведена экспресс-диагностика выгорания, и в процессе коллективного обсуждения участниками был составлен портрет «выгорающего» педагога. Практическая часть была посвящена обучению педагогов приемам саморегуляции. Участники вместе с психологом попробовали на себе приемы, которые есть в арсенале каждого человека, для профилактики и преодоления стресса, который может вести к эмоциональному выгоранию. Обратная связь от участников семинара говорит об удовлетворенности педагогов полученным опытом.