

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29 «У Лукоморья»

VIII городской педагогический марафон
«Я – воспитатель»

Тема дня:

«Современная психология для здоровья»

Тема выступления:

**«Экспресс программа профилактики
эмоционального выгорания педагогов
«Мини-программа против Махи-стресса»**

Материал подготовили:

Завьялова Наталия Эдуардовна,
старший воспитатель, педагог-психолог;

Голубева Ирина Анатольевна,
музыкальный руководитель;

Мамлева Наталья Арсентьевна,
инструктор по физической культуре

**г. Ковров
2022**

Паспорт Программы

Наименование программы	«Экспресс-программа по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Mini-программа против Maxi-стресса»
Разработчики программы	Творческая группа в составе, утвержденном приказом заведующего МБДОУ № 29 от 28.08.2021
Участники программы	Педагоги МБДОУ № 29
Срок реализации программы	1 год
Основные этапы реализации программы	<p>Первый этап: диагностика; разработка методических материалов, необходимых для реализации программы.</p> <p>Второй этап: реализация мероприятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания педагогов, коррекция программы.</p> <p>Третий этап: итоговый мониторинг реализации мероприятий программы, анализ динамики результатов, выявление проблем и путей их решения, определение перспектив дальнейшего развития.</p>



Паспорт Программы

Цель программы	Создание в ДОУ условий для профилактики и коррекции симптомов эмоционального выгорания педагогов посредством актуализации их собственных потенциальных психофизических ресурсов
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none">• способствовать оптимизации психологической атмосферы и сплочению коллектива снятие напряжения, беспокойства;• развивать навыки самодиагностики, самоконтроля и саморегуляции;• развивать эмоционально-чувственную сферу;• развивать коммуникативные навыки;• формировать навыки позитивного мышления;• способствовать расширению границ самосознания и его объективизации;• способствовать раскрытию творческого потенциала

Паспорт Программы

Ожидаемые
результаты
реализации
программы

- стабильно-положительная психологическая атмосфера в коллективе;
- у педагогов развиты навыки самодиагностики, самоконтроля и саморегуляции;
- оптимизирована эмоционально-чувственная сфера;
- развиты коммуникативные навыки;
- сформированы навыки позитивного мышления;
- наблюдается динамика в расширении границ самосознания и его объективизации;
- наблюдается позитивная динамика в развитии креативных способностей педагогов

Структура
программы

Введение

Раздел I. Целевой: цели, задачи, этапы реализации и ожидаемые результаты

Раздел II. Содержательный: направления и мероприятия по реализации программы, мониторинг реализации программы, перспективы работы

Раздел III. Организационный: материальное и методическое обеспечение реализации программы

Актуальность, особенность программы

- В современной окружающей нас действительности **очень высок уровень невротизации общества**. «Время стрессов и страстей мчится все быстрее...». Поэтому **чрезвычайно важно уметь быстро конструктивно реагировать на возникающие стрессовые ситуации и предупреждать возможные для сохранения здоровья и повышения качества жизни**. Этот вопрос наиболее значим в педагогической среде, так как психо-эмоциональное состояние педагога косвенно влияет на психологическое благополучие его воспитанников и качество образовательного процесса.
- **Особенность программы — в ее направленности на стимулирование собственного потенциала психофизических возможностей организма педагога для самостоятельной саморегуляции эмоционального состояния на работе и в быту.**



Направления реализации программы:

«Узнай себя» (самодиагностика)



«Научи себя» (саморазвитие, самокоррекция)



«Похвали себя» (самоконтроль)

«Узнай себя» (самодиагностика)

Диагностические материалы

- Тест «САН» (самочувствие, активность, настроение);
- «Изучение эффективности использования рабочего времени»;
 - «Уровень творческого потенциала»;

«Научи себя» (саморазвитие, самокоррекция)



**«Тренажер позитивного мышления»
(рабочая тетрадь)**



«Кружок оптимизации настроения»



«Драйв-минутки» (производственная гимнастика)



вокалотерапия, музыкотерапия



Арт-терапия



библиотерапия



**«Похвали себя»
(самооценка, самоконтроль)**

Результаты самодиагностики



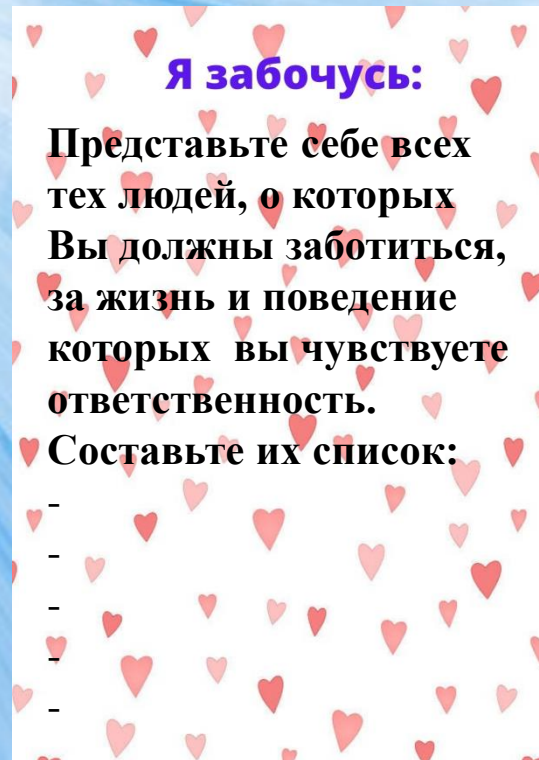
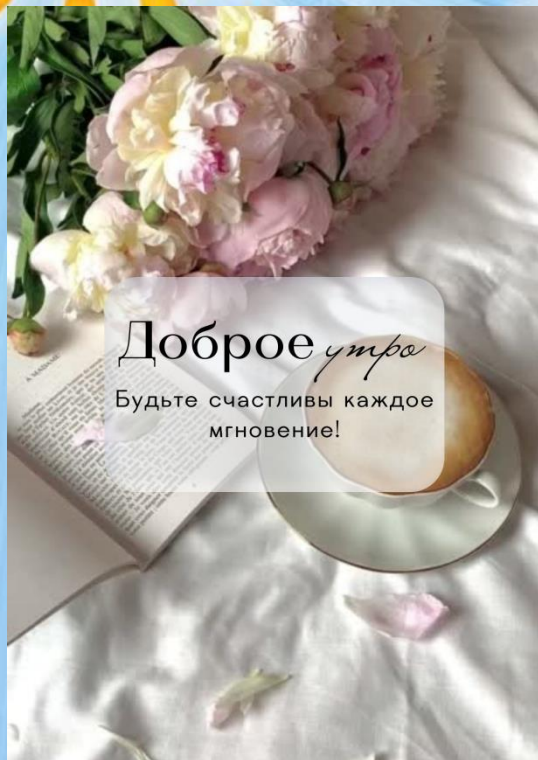
Результаты активности:

- профессиональной;
- бытовой

Тренажер позитивного мышления (авторская рабочая тетрадь для педагогов)



Цель: формирование и развитие навыков позитивного мышления



Тренажер позитивного мышления (авторская рабочая тетрадь для педагогов)

Цель: формирование и развитие навыков позитивного мышления

ЧЕК-ЛИСТ УСПЕШНОГО ДНЯ

- Ранний подъем
- Зарядка
- Медитация
- Здоровый завтрак
- График работы и отдыха
- Общение с интересными людьми
- Прогулка и новые впечатления
- Обучение и саморазвитие
- Время на себя
- Чтение

Правило 1. Научись всегда и во всем видеть плюсы

- Упражнение «Зато ...»

Цель – научиться находить позитивные слова для описания негативных ситуаций. Главное в этом списке: **«ЗАТО»**. Оно помогает взглянуть на любое событие с улыбкой!

Допишите каждой ситуации вторую позитивную часть:

- Все выходные была плохая погода и мы не смогли поехать на дачу, **ЗАТО** _____;
- Задержалась на работе из-за незапланированной встречи с мамой воспитанника, **ЗАТО** _____;
- Забыла купить домочадцам конфеты, **ЗАТО** _____

- Упражнение «Плюсы и минусы моего дня»

Плюсы моего дня

Минусы моего дня

--	--

Тренажер позитивного мышления (авторская рабочая тетрадь для педагогов)

Цель: формирование и развитие навыков позитивного мышления

30 ДНЕЙ
ОСОЗНАННОСТИ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕЛАЙ ЧТО-НИБУДЬ
ОСОЗНАННО И ЗАКРАШИВАЙ КРУЖОК

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Правило 2. Эффективно используй рабочее время

Заранее планируйте все, что надо сделать. Это позволит испытывать радость, когда вы будете отмечать каждое сделанное вами дело!

- Упражнение «План успешного дня»

Запишите 5-7 совсем небольших дел на сегодняшний день, например: протереть пыль, пропылесосить, разобрать вещина полке в шкафу ...

В течение дня возле каждого выполненного дела ставьте плюстик! **ХВАЛИТЕ СЕБЯ!**

пропылесосить

+

разобрать вещи на полке в шкафу

+

погулять перед сном

+

Тренажер позитивного мышления (авторская рабочая тетрадь для педагогов)

Цель: формирование и развитие навыков позитивного мышления

ДАЙ СЕБЕ
ОТДОХНУТЬ

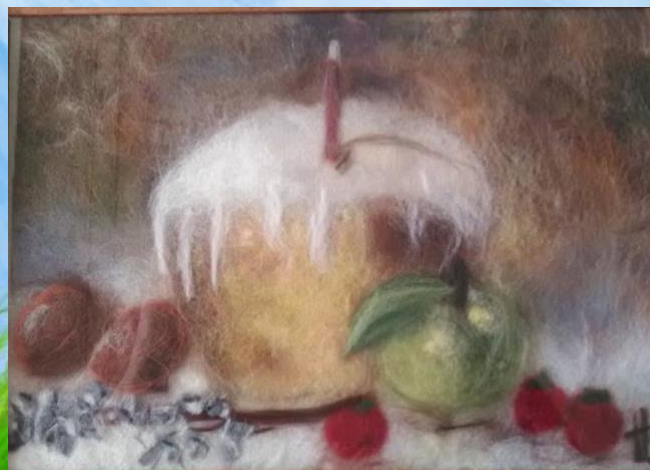
Срочные дела



Правило 3. Умейте отдыхать.

- Проведите выходные с хобби. Выделите на любимое занятие хотя бы 1 час в день.
 - Занимайтесь спортом. Ведь движение – это жизнь!
 - Слушайте музыку, напевайте сами, улыбайтесь!
- Это позволит испытывать радость, прожить «выходной» как «выходной», а не «рабочий» напряженный день!

[Вокалотерапия.pptx](#)



У тебя все
получится

ПРОВЕДИТЕ
ВЫХОДНЫЕ С
ХОББИ

«Кружок оптимизации настроения»

Цель: формирование и развитие навыков позитивного мышления



АКЦИЯ педагогов МБДОУ № 29 «У
Лукоморья»
«ТВОРЕНИЕ – В ПОДАРОК!»

[Творение - в подарок!.wmv](#)



Женщинам лучшей профессии в мире!



Контактная информация:

- Заведующий – Соловьева Людмила Анатольевна
- Юридический адрес: 601901, Владимирская область, город Ковров, ул. Чернышевского, д. 6-а
- Телефон: 8 (49232) 3-26-27
- Электронная почта: I.a.solovyova@yok33.ru
- Адрес сайта: <http://t574120.dou.obrazovanie33.ru>



Спасибо за внимание!

