

О проведении психологического семинара-практикума с элементами тренинга для педагогов ССОШИ №42 на тему «Сохраним себя для себя»

Создание комфортного психологического климата важная задача в коллективе любого образовательного учреждения. Этот процесс включает творческое взаимодействие в коллективе, ориентацию на добрые взаимоотношения, учет индивидуально-психологических особенностей коллег, а также формирование навыков самопознания и саморазвития, что позволит лучше регулировать свое эмоциональное состояние, а значит будет способствовать профилактике эмоционального выгорания.

4 января 2016 года состоялся психологический семинар-практикум с элементами тренинга для педагогов на тему «Сохраним себя для себя».



Цель семинара: сплочение группы; развитие умения общаться с коллегами; научить обращать внимание на распределение своей психической энергии; выработать такие качества как позитивное, оптимистичное отношение к жизни, расширять представление о способах эффективной саморегуляции.



Участники семинара получили представление о средствах самовыражения, которые понятны окружающим, что побуждает участников быть внимательными к действиям коллег.

Особенное внимание было уделено формированию навыков расслабления и умения снять напряжение, чему способствовали упражнения на расслабление «Мир похож на цветной луг» и «Динамическая пауза для снятия усталости у взрослых».



Развитию творческого взаимодействия способствовали командные игры-упражнения «Сочиняем стихи», «Ожившая строка», «Игровые танцы».

Педагогам были предложены рекомендации по саморазвитию и само-совершенствованию.



Подводя итог проведенному мероприятию, хочется отметить заинтересованность педагогов темой семинара, их активностью на семинаре, желанием на практике использовать полученную информацию и рекомендации.