

Тренинг «Синдром эмоционального выгорания педагога: феномен, причины, профилактика»



24 декабря 2021 на площадке Педагогического технопарка «Кванториум им. К.Д. Ушинского» прошел тренинг по профилактике и предупреждению синдрома эмоционального выгорания педагога. В работе принимали участие молодые специалисты, педагоги-психологи. Организовала тренинг кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Елена Васильевна Жихарева.

Профессиональное выгорание – это нарастающее эмоциональное истощение. Оно выражается в психическом, эмоциональном и физическом утомлении, его проявления могут быть самыми разнообразными.



Сохранение психологического здоровья педагогов – психологов является залогом профессиональной продуктивности и личного роста.

В ходе тренинга участниками были освоены практики и приемы саморегуляции и восстановления эмоционального состояния.