

В МАДОУ № 9 семинар-практикум для педагогов по теме «Профилактика эмоционального выгорания»

7 апреля, Всемирный день здоровья – праздник здоровой нации. Здоровье – это та ценность, которой человека наделила природа.

К Всемирному дню здоровья, рамках Программы МАДОУ № 9 «Сохранение здоровья на рабочем месте» педагог-психолог Воскресенская Елена Ивановна провела для педагогов семинар-практикум по теме «Профилактика эмоционального выгорания».

Высокая интенсивность взаимодействия с детьми создает значительную эмоциональную нагрузку педагогов. Эмоциональное выгорание негативно сказывается на физическом и психическом состоянии воспитателей.

Постоянный стресс и усталость могут привести к хронической усталости, депрессии, снижению иммунитета и другим заболеваниям.



Профилактика эмоционального выгорания педагогов дошкольной организации важна для обеспечения качественного образования, сохранения здоровья и благополучия педагогов, а также для стабильности и эффективности всей системы дошкольного образования.

Прослушав теорию, педагоги выполнили ряд практических заданий, направленных на овладение навыками эмоциональной саморегуляции.

Познакомились с формулой психолога и бизнес-тренера Татьяны Мужижкой «Брать, давать и наслаждаться» Предлагают – бери! Хочешь и можешь – давай! Наслаждайся жизнью здесь и сейчас! В кругу поделились, что радует

каждого, от чего можно получить «заряд энергии». Встреча прошла в теплой атмосфере!

