

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ**  
*администрации Камышинского муниципального района*  
*Волгоградской области*

**ПОСТ-РЕЛИЗ по результатам семинара-практикума**  
для педагогических работников, осуществляющих психологическое  
сопровождение педагогов в образовательных организациях  
**«Профессиональное выгорание и методы самопомощи»**



**30 октября 2023 года** прошел районный семинар-практикум для педагогических работников, осуществляющих психологическое сопровождение педагогов в образовательных организациях, посвященный проблеме профессионального выгорания.

В семинаре приняли участие специалисты комитета образования и МКУ ИМЦ, 33 педагогических работника из 21 школ и 7 детских садов района, осуществляющих психологическое сопровождение педагогов в образовательных организациях.

В условиях высокого темпа жизни, напряжения и постоянных перегрузок эмоциональное выгорание педагогических работников в школах и детских садах стало актуальной проблемой современного времени.

Всем ли грозит эмоциональное выгорание, как не пропустить симптомы выгорания, когда начинать беспокоиться, к кому и когда обращаться за помощью, как восстановить собственные ресурсы и стабилизировать эмоциональное состояние – на эти вопросы прозвучали ответы в ходе семинара.



Представленный психологом МКУ ИМЦ Соколовой Лейлой Валиевной теоретический материал о методах профилактики синдрома профессионального выгорания был подкреплен необходимым практическим инструментарием восстановления собственных ресурсов и стабилизации эмоционального состояния.

В рамках практического блока участники освоили способы саморегуляции своего состояния, научились выявлять свои ресурсы и адаптивные стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Попробовав упражнения, каждый участник выделил для себя наиболее подходящий способ снятия напряжения и избавления от негативных переживаний.



В завершении работы семинара участники получили для использования в работе буклеты «Методы самопомощи», подготовленные «Центром семьи, материнства и детства» и содержащие рекомендации и упражнения по совладанию со стрессом и профилактике профессионального выгорания.

Проведение подобных мероприятий является крайне важным в формировании мотивации для заботы о своем психологическом здоровье и предупреждении профессиональных деструкций, как гласит известная мудрость «Предупрежден — значит вооружен».

Мы надеемся, что участники семинара не только воспользуются полученной информацией, но и поделятся ей с ещё большим количеством людей!

Иванова Е.И., начальник ОИиОР комитета образования