**ПРОГРАММА «В ПРОФЕССИИ БЕЗ СТРЕССА»**

| **№** | **ВРЕМЯ** | **ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ** | **ВЕДУЩИЕ** |
| --- | --- | --- | --- |
| ***ПЕРВЫЙ ДЕНЬ: ВЫЯВЛЕНИЕ СТРЕССА, ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ*** |
|  | 10.00 – 10.45 | * Преанкетирование
* Открытие, вступительное слово
* Презентация проекта «Профсоюз образования за здоровый образ жизни»
* Представление команды проекта
 | Меркулов О.И., Масленникова Е.В., Елшина Е.С. |
|  | 10.45 – 11.00  | Знакомство, введение в тематику и формат работы тренинга | Орленко С.А., Корсун Е.М. Савушкин А.А., Елшина Е.С. |
|  | 11.00 – 11.20 | **МОТИВАЦИЯ:** снятие среза запросов на участие в работе. | Орленко С.А., Корсун Е.М. |
|  | 11.20 – 12.20 | **ТЕМА 1. Стрессогенные факторы, способы решения:*** Блиц-опрос
* Теоретический блок
* Решение кейсов по стрессогенным факторам
* Исследовательская лаборатория «Мой стресс»
 | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А., Елшина Е.С., Меркулов О.И. |
|  | 12.20 – 13.20 | **ТЕМА 2. Эмоции, техники регуляции эмоций:*** Теоретический блок
* Рефрейминг
* Психотехники регуляции негативных эмоций
* Дыхательные техники
* Практикум
 | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
|  | 13.20 – 13.30 | **КОФЕ-ТАЙМ** |  |
|  | 13.30 – 14.30 | **ТЕМА 3. Профессиональное выгорание, основные понятия*** Практикум «ЗОЖ» (двигательная активность)
* Теоретический блок- определение, основные составляющие, стадии и факторы риска профвыгорания педагогов
* Самооценка профвыгорания
* Исследовательская лаборатория «Я и моя работа»
 | Меркулов О.И.,Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
|  | 14.30 – 15.30 | **ТЕМА 4. Профилактика профессионального выгорания, основные технологии*** Техники релакса
* Техники визуализации
* Работа с образом-Я
* Техника «Я-высказывание»
 | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
|  | 15.30 – 16.00 | **Контрольная точка** | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
| ***ВТОРОЙ ДЕНЬ: ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КЛАССЕ*** |
|  | 10.00 – 12.00 | **Продолжение темы 4. Профилактика профессионального выгорания, основные технологии*** Исследовательская лаборатория «Мои мифы»
* Работа с ценностями, пара «иллюзии-разочарование»
* Работа с ценностями «Я, мое здоровье, моя жизнь»
* Работа с ценностями «Я, моя работа, мое место в работе»
 | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
|  | 12.00 – 12.15 | **ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА (ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ)** | Меркулов О.И. |
|  | 12.15 – 13.15 | **Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Конфликты и конфликтологи».*** Основные положения занятия, его цели и задачи
* Разбор наиболее интересных упражнений
 | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
|  | 13.15 – 13.25 | **КОФЕ-ТАЙМ** |  |
|  | 13.25 – 14.25 | **Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Поведение рискованное и ответственное. ЗОЖ».*** Основные положения занятия, его цели и задачи
* Разбор наиболее интересных упражнений
 | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
|  | 14.25 – 14.35 | **Контрольная точка** | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А. |
|  | 14.35 – 15.00 | **ЗАКРЫТИЕ ОБУЧЕНИЯ.**Ответы на вопросы. | Орленко С.А., Корсун Е.М., Савушкин А.А., Елшина Е.С. |