**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. |