

государственное автономное  
учреждение дополнительного  
профессионального образования  
(повышения квалификации)  
специалистов

«СМОЛЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ  
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

**«Горячая линия»  
Секция ОМО  
педагогов-  
психологов**

**03.03.2022 г.**





Секция  
областного методического объединения  
педагогов-психологов



**Тема вебинара  
«Профилактика  
эмоционального выгорания педагогов:  
региональные практики»**



Секция  
областного методического объединения  
педагогов-психологов



**Методическая тема года:  
«Сохранение и укрепление здоровья детей  
средствами технологий обеспечения  
психологически комфортной  
образовательной среды»**



# Программа



## **1. Вступительное слово**

Нетребенко Лариса Викторовна, руководитель ОМО педагогов-психологов, доцент кафедры педагогики и психологии ГАУ ДПО СОИРО

## **2. Синдром эмоционального выгорания и эмоциональный интеллект, Мищенко Елена Юрьевна, ст.преподаватель ГАУ ДПО СОИРО**

## **3. Программа тренинговых занятий для педагогов в профилактике эмоционального выгорания (из опыта работы педагога-психолога)**

Евдокименкова Юлия Олеговна, МБОУ «СШ №11 г.Смоленска»

4. Онлайн-ответы на вопросы.

5. Анонсы мероприятий.

6. Подведение итогов.



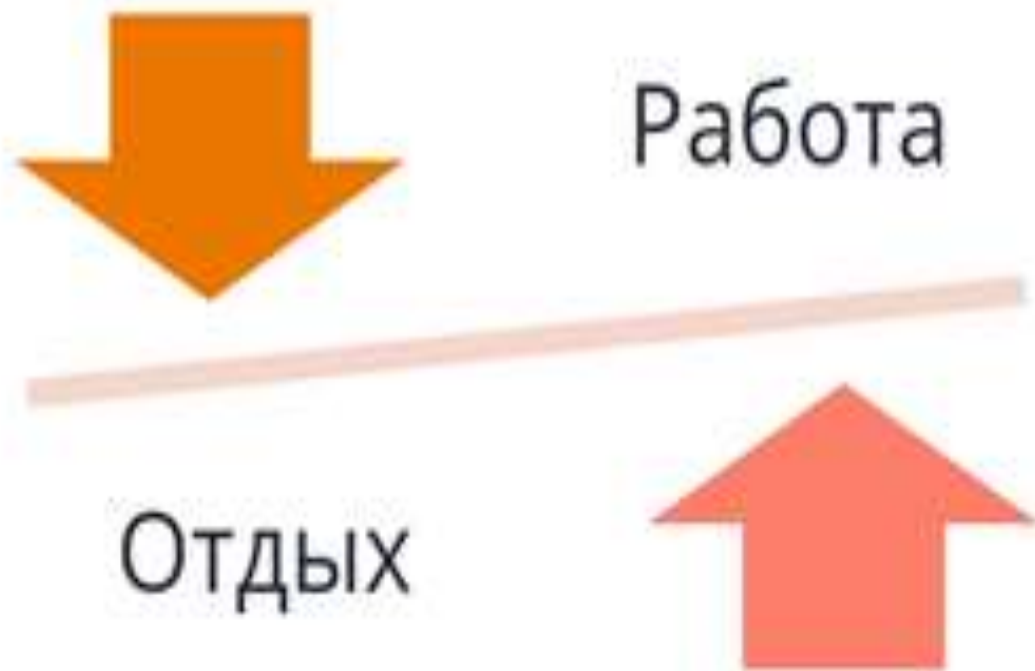


# Виды выгорания



**Айсмонтас Б.Б.**

# Аспекты



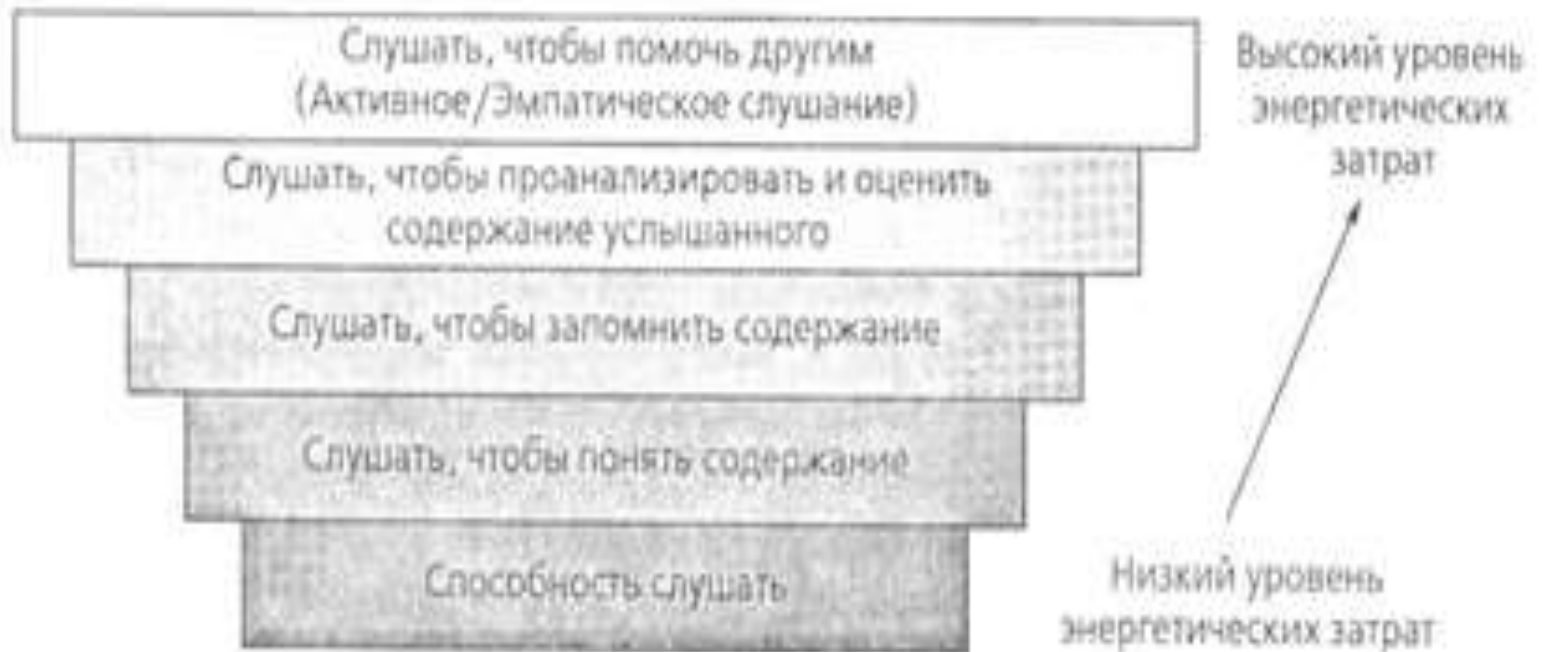
**Айсмонгас Б.Б.**





# Пример

## Шкала энергетических затрат в ходе процесса слушания



**Айсмонтас Б.Б.**

# Копинг, копинговые стратегии (англ. coping, coping strategy)

- — это то, что делает человек, чтобы справиться (англ. to cope with) со стрессом.
- Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы совладать со стрессами, и в общем случае, с психологическими трудными ситуациями обыденной жизни. Близкое понятие, широко используемое и глубоко разработанное в русской психологической школе, — переживание (преодоление неблагоприятных последствий стресса)

**Айсмонтас Б.Б.**

# Виды копинг-стратегий



**Айсмонтас Б.Б.**

## Копинг-стратегии (по Лазарусу)

Конфронтационный копинг

Дистанцирование

Самоконтроль

Поиск социальной поддержки

Принятие ответственности

Бегство-избегание

Планирование решения проблемы

Положительная переоценка

**Айсмонтас Б.Б.**

Протянем руку помощи друг другу!





# Программа



## 1. Вступительное слово

Нетребенко Лариса Викторовна, руководитель ОМО педагогов-психологов, доцент кафедры педагогики и психологии ГАУ ДПО СОИРО

## 2. Синдром эмоционального выгорания и эмоциональный интеллект, Мищенко Елена Юрьевна, ст. преподаватель ГАУ ДПО СОИРО

## 3. Программа тренинговых занятий для педагогов по профилактике эмоционального выгорания, Евдокименкова Юлия Олеговна, МБОУ «СШ №11 г.Смоленска»

4. Онлайн-ответы на вопросы.

5. Анонсы мероприятий.

6. Подведение итогов.

## Ресурсы ГАУ ДПО СОИРО:

Единая база научно-методических ресурсов психологической службы в образовании :

- Психолого-педагогические программы

- Реестр региональных практик реализации психолого-педагогических технологий

- Информационно-методические материалы





Секция  
областного методического объединения  
педагогов-психологов



## Контакты:

2.Руководитель ОМО педагогов-психологов  
Нетребенко Л.В.: [lornet25@yandex.ru](mailto:lornet25@yandex.ru)

тел.8-915-655-14-58



**Спасибо за внимание!**

**УСПЕХОВ!  
ЗДОРОВЬЯ!**