

ПЛАН ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЕДСОВЕТА «ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ»

Содержание этапа	Время	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП		
Озвучить повестку и регламент работы	5 минут	Председатель педсовета
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП		
Вводное слово. Объяснить, почему педагоги часто испытывают эмоциональное выгорание. Описать признаки такого психологического явления у учителей	5 минут	Замдиректора по УВР
<p>Описать, какие типы личности чаще всего испытывают эмоциональное выгорание</p> <p><i>Например, журнал «Форбс» выделяет три типа людей, которые обычно испытывают эмоциональное выгорание:</i></p> <p>1. Трудоголики Такие люди ориентируются на результат. Часто трудоголики пренебрегают заботой о себе, своими интересами и личной жизнью.</p> <p>2. «Народные угодники» Для такого типа людей главная цель – расположение начальства, которое довольно результатами работы. «Народные угодники» сдерживают негативные эмоции и не жалуются на сложность работы, перегрузки, пренебрежение со стороны начальства и коллег.</p> <p>3. Перфекционисты Такой тип устанавливает для себя высокие стандарты и стремится к безупречности. Перфекционисты обладают критической самооценкой и боятся, что начальство или коллеги могут осудить их работу</p>	10 минут	Педагог-психолог
<p>Провести самодиагностику педагогов:</p> <p>1. Раздать чек-лист «Как определить симптомы эмоционального выгорания» и попросить его заполнить.</p> <p>2. Обсудить с педагогами вопросы об их психологическом состоянии:</p> <p>– Часто ли вы просыпаетесь утром и чувствуете, что у вас нет ни желания, ни сил идти на работу?</p> <p>– Часто ли вы думаете о том, как закончится рабочий день и как настанут выходные?</p> <p>– Часто ли вы берете работу на дом, а потом не можете заставить себя ее делать?</p>	15 минут	Педагог-психолог

ТИПЫ ЛИЧНОСТИ

Предложите педагогу-психологу озвучить классификацию типов личности из плана или пусть озвучит ту, которую выберет самостоятельно

Содержание этапа	Время	Ответственный
Рассказать о стадиях эмоционального выгорания и их проявлениях: <i>1-я стадия. Приглушаются эмоции, сглаживается острота чувств и свежесть переживаний; исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности и неудовлетворенности.</i> <i>2-я стадия. Возникают недоразумения с коллегами; появляются антипатии, а затем вспышки раздражения в отношении коллег.</i> <i>3-я стадия. Изменяется представление о ценностях жизни, эмоционального мира; проявляется безразличие ко всему</i>	10 минут	Педагог-психолог
Показать педагогам упражнения, которые помогут снять эмоциональную напряженность, и предложить выполнить их. Раздать памятку «Упражнения, чтобы снять эмоциональное напряжение»	30 минут	
Обсудить, как можно избежать эмоционального выгорания и как создать благоприятную атмосферу на рабочем месте. Раздать педагогам памятки «Как избежать выгорания» и «Минутки радости на рабочем месте»	10 минут	
Рефлексия. Раздать карточки, чтобы педагоги выполнили упражнение «Теплые пожелания»	10 минут	Замдиректора по УВР
ИТОГОВЫЙ ЭТАП		
Озвучить проект решения педсовета	15 минут	Председатель педсовета
Провести голосование, принять или отклонить решение		
Выслушать предложения педагогов, чтобы скорректировать проект решения по итогам голосования		
Провести повторное голосование		
Поручить секретарю внести в протокол педсовета окончательный текст решения		
Проинформировать участников о завершении мероприятия		

**УПРАЖНЕНИЕ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

Карточку с упражнением «Теплые пожелания» скачайте в электронной версии этой статьи на e.zamdirobr.ru

ПРОЕКТ РЕШЕНИЯ

Обсудите с педагогами, какие мероприятия проведете в будущем, чтобы предотвратить эмоциональное выгорание учителей. Например, индивидуальные консультации у педагога-психолога или совместные тренинги