

ПЛАН ПЕДСОВЕТА

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Содержание этапа	Время, мин	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП		
Озвучить повестку и регламент работы	5	Председатель педсовета
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП		
Вводное слово. Объяснить, почему педагоги часто испытывают эмоциональное выгорание. Описать признаки такого психологического явления у учителей	5	Замдиректора по УВР
<p>Описать, какие типы личности чаще всего испытывают эмоциональное выгорание. Например, есть три типа людей, которые обычно испытывают это состояние:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Трудоголики. Такие люди ориентируются на результат. Часто они пренебрегают заботой о себе, своими интересами и личной жизнью. 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. 3. Перфекционисты. Люди такого типа устанавливают для себя высокие стандарты и стремятся к безупречности. Перфекционисты обладают критической самооценкой и боятся, что начальство или коллеги могут осудить их работу 	10	Педагог-психолог
<p>Провести самодиагностику педагогов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Раздать чек-лист «Как определить симптомы эмоционального выгорания» и попросить его заполнить. 2. Обсудить с педагогами вопросы об их психологическом состоянии: <ul style="list-style-type: none"> — часто ли вы просыпаетесь утром и чувствуете, что у вас нет ни желания, ни сил идти на работу? — часто ли вы думаете о том, как закончится рабочий день и как настанут выходные? — часто ли вы берете работу на дом, а потом не можете заставить себя ее делать? 	15	
<p>Рассказать о стадиях эмоционального выгорания и их проявлениях.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 2-я стадия. Возникают недоразумения с коллегами; появляются антипатии, а затем вспышки раздражения в отношении коллег. 3-я стадия. Изменяется представление о ценностях жизни, эмоционального мира; появляется безразличие ко всему 	10	

Содержание этапа	Время, мин	Ответственный
Показать педагогам упражнения, которые помогут снять эмоциональную напряженность: «Тигриное рычание», «Дождик», «Мышечная энергия», «Моечная машина», «Улыбка фараона», «Лимон», «Сосулька». Предложить выполнить упражнения	30	Педагог-психолог
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	
Провести рефлексию	10	Замдиректора по УВР
ИТОГОВЫЙ ЭТАП		
Озвучить проект решения педсовета	15	Председатель педсовета
Провести голосование, принять или отклонить решения		
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		