

## **ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ (ТРЕНИНГ)**

Понятие профессионального стресса, его физиологические механизмы (Г. Селье). Общие и специфические стрессоры профессиональной деятельности педагога. Информационный, эмоциональный, коммуникативный стресс в педагогической деятельности. Типы стрессовых реакций. Способы и приемы снятия психического напряжения. Современные концепции синдрома эмоционального выгорания: модель Дж. Гринберга, динамическая модель Б. Перлмана, модель М. Буриша. Личностный, ролевой и организационный факторы возникновения эмоционального выгорания. Структура, этапы развития синдрома. Когнитивные, эмоциональные, мотивационно-поведенческие изменения личности при эмоциональном выгорании.

Предупреждение эмоционального выгорания педагогов. Познание, понимание собственных чувств и эмоций, управление ими. Развитие конструктивного мышления. Раскрытие чувственного опыта человека. Развитие действий, направленных на определение и формирование результатов ценностной структуры личности. Самопринятие и снижение профессионального стресса. Раскрытие и формирование ресурсов личности для получения результатов (в контексте предупреждения эмоционального выгорания).

Осознание педагогами своего отношения к профессии Их профессиональные установки, проекции и ожидания. Анализ факторов, способствующих эмоциональному выгоранию педагогов. Повышение чувствительности педагогов к переживаниям детей на основе понимания скрытого значения их поведения, преодоление ригидных стереотипов. Трансформация профессиональной позиции. Принятие своей профессиональной роли. Продуктивная реорганизация арсенала вербальных и невербальных средств профессионального общения.

### **Список литературы**

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
2. Гребёнкин, Е. В. Школьная конфликтология для педагогов и родителей / Е. В. Гребенкин. – Р-на/Д : Феникс, 2013. – 171 с.

3. Ключко, О.И. Педагогическая психология : учебное пособие / О. И. Ключко, Н. Ф. Сухарева. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 234 с.

4. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учеб. пособие / Е. М. Семенова – М. : Психотерапия, 2006. – 256 с.