**Информация** **о проведении семинара-практикума на тему**

**«Профилактика эмоционального выгорания у педагогов»**

(для вновь назначенных специалистов СППС)

 **(в рамках деятельности РРЦ)**

Семинар-практикум на тему «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов» состоялся 13 февраля 2020 года в актовом зале ГУО «Мозырский районный социально-педагогический центр».

В рамках данного семинара-практикума были обсуждены актуальные вопросы тайм-менеджмента в работе специалистов СППС, рационального подхода в организации деятельности педагогов-психологов, основные направления в оформлении кабинетов (по итогам смотра-конкурса), прикрепление вновь назначенных специалистов к наставникам из числа опытных.

В форме тренинга участники семинара-практикума апробировали методики телесно-ориентированной терапии, техники прогрессивной мышечной релаксации и аутотренинга, технологии визуализации в целях снижения эмоционального напряжения.

Представленный материал может быть использован в работе с педагогами, учащимися и с целью оказания самопомощи.



*Гульчик В.В., руководитель районного ресурсного центра педагогов-психологов, педагогов социальных*