

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 191»  
Коновалова А.Е.   
№ 01.09.2022 г.



**План работы по профилактике профессионального  
выгорания педагогических сотрудников  
на 2022 – 2023 учебный год**

### Годовой план работы педагога-психолога

Тип деятельности	Тема мероприятия\используемые методики	Краткое описание	дата
Проведение индивидуальных консультаций	Профессиональное выгорание	По запросу	В течение года
Оформление консультаций для стенда	Профессиональное выгорание, диагностика и способы снижения напряжения	Подготовка консультаций	В течение года
Оформление консультаций для сайта ДОУ	Профессиональное выгорание, диагностика и способы снижения напряжения	Подготовка информационных статей	В течение года
Оформление уголков релаксации	Арт-терапия, гештальт-терапия, нейропсихологический подход, проективные методы терапии.	Подготовка уголков релаксации, включающих музыку, способы снижения стресса, карточки с заданиями на релаксацию и другое.	В течение года
Тренинг	«Чувствовать себя»	- повышение осознанности к себе, своему состоянию.	14.09.2022
Диагностика	«Круг жизненных сфер»	- диагностика загруженности жизненных сфер в жизни сотрудника (как есть и идеальный вариант).	19.10.2022
Беседа	«Эмоциональное и профессиональное выгорание. Что это? И почему все о них говорят?»	- информирование сотрудников о феномене профессионального и эмоционального выгорания, - информирование сотрудников о механизмах выгорания, - информирование сотрудников о стадиях профессионального выгорания и	26.10.2022

		характерных признаков.	
Диагностика	Опросник выгорания (перегорания) Маслач (англ. Maslach Burnout Inventory, сокр. MBI)	- определение уровня и наличия профессионального выгорания педагогических сотрудников ДОУ.	19.12.2022
Тренинг	«Волшебный поезд»	- создание положительного эмоционального настроения и атмосферы в коллективе; - уменьшение психического напряжения; повышение уверенности, раскрытие личностного потенциала; - формирование навыков конструктивного выхода из конфликтных ситуаций; - принятие в символической форме своей физической активности и самореализации.	26.12.2022
Беседа	«Как говорить, чтобы слышали? Навыки эффективной коммуникации».	- ознакомить участников занятия с основными коммуникативными позициями в процессе педагогического общения. Осознание ответственности за определенное поведение в ситуации общения.	12.01.2023
Тренинг	«Творчество и я».	- развитие творческих способностей педагогов,	08.02.2023

		- изучение значимости творческого мышления.	
Беседа	«Любой ли отдых придает сил?»	- изучение навыка распределение времени, - рассмотрение наиболее эффективных способов отдыха и восполнения ресурсов.	22.02.2023
Тренинг	«Какой я?»	- повышение осознанности к себе, своему состоянию, - развитие положительного самовосприятия.	13.03.2023
Тренинг	«Как ставить цели, чтобы их добиваться?»	- изучение тайм менеджмента, - изучение постановки цели по SMART.	12.04.2023
Релаксационное занятие	-	-организация пространства для педагогов для снижения уровня напряжения.	17.05.2023
Заключительное мероприятие	-	- рефлексия по поводу проведенных занятий, - предоставление методических пособий с упражнениями на саморегуляцию, - получение обратной связи	24.06.2023