06.02.2019г. в МАДОУ ДС с. Бессоновка, ул. Кирова,20 с педагогами всех возрастных групп педагогом-психологом Терехиной Т.А. в рамках обмена опытом был проведен семинар-практикум по профилактике эмоционального выгорания.

В программу семинара вошли:

1.Просмотр мультипликационного фильма на тему эмоционального выгорания с последующим его обсуждением.

2. Мероприятия по снижению эмоционального напряжения, а именно:

2.1. Пескотерапия

2.2. Мандалотерапия

2.3. Работа с применением МАК (метафорических ассоциативных карт)

Педагоги с большим энтузиазмом после просмотра мультипликационного фильма принялись за его обсуждение, а затем погрузились в арт-терапию: участники семинара раскрашивали цветными карандашами и выкладывали из разноцветных камней мандалы под релаксирующую музыку «Мир танцующих мандал»; кто-то из педагогов выбрал песочную терапию.

Но всех педагогов без исключения заинтересовали метафорические ассоциативные карты «Ресурсы и силы». Работа с такими картами способствует в решении жизненных проблем и разрешению сложных ситуаций.

В качестве домашнего задания педагогам было предложено пройти тестирование «Ваш творческий потенциал».

Несомненно, такие мероприятия позволяют педагогам в их непростой, требующей огромной эмоциональной и физической отдачи профессии, хотя бы на некоторое время отвлечься от текущих дел, расслабиться и восполнить свои жизненные ресурсы.