



3 листопада 2016 року в комунальному закладі «Чернівецька спеціальна загальноосвітня школа-інтернат №4» практичним психологом Вікторією Іванівною Тільняк проведено тренінгове заняття «Профілактика професійного вигорання та збереження психічного здоров'я педагогів» із метою підвищення рівня поінформованості педагогів щодо синдрому професійного вигорання; розвитку вмінь та навичок подолання негативних наслідків стресових ситуацій; сприяння емоційного розвантаження та підвищення рівня самооцінки, самоповаги.

Під час тренінгу педагогів було ознайомлено із поняттям «синдром професійного вигорання», його ознаками та причинами. Протягом заняття Вікторія Іванівна формувала у колег мотивацію до самопізнання та самовдосконалення особистості в цілому.



Педагоги під професійним супроводом Тільняк Вікторії Іванівни розвивали уміння розпізнавати і розуміти суть проблеми, причини незадоволеності в професійній діяльності, правильно оцінити власні емоційні ресурси та визначали можливі шляхи та методи психологічної саморегуляції.



Учасники із великим задоволенням працювали, тому що запропоновані вправи та інтерактивні методи зробили процес пізнання цікавим, доступним та не обтяжливим.





