

**МБДОУ ЦРР – «Детский сад № 200  
«Солнышко»**

**Тренинг для педагогов  
«Здоровый педагог-здоровый  
ребенок»**



Подготовила:  
Педагог-психолог  
Т.В. Бухтоярова

17.01.23 был проведен тренинг по профилактике эмоционального выгорания **«Здоровый педагог-здоровый ребенок»**.

В тренинге участвовали педагоги и заведующий детского сада.

Участники в ходе тренинга живо и активно включились в дискуссию по поводу причин профессионального сгорания и конфликтов на работе.



Участники осознали и выявили факторы способствующие борьбе со стрессом. Для участников была предоставлена информация о стадиях профессионального выгорания, симптомах выгорания и продемонстрированы упражнения направленные на борьбу со стрессом на работе. Особенно участники отметили упражнения направленные на релаксацию.





Тренинг способствовал снижению уровня эмоционального выгорания педагогов, формированию позитивного отношения к себе, к жизни и повышению мотивации к профессиональной деятельности.