



9 декабря 2020 года в МБДОУ детский сад №162 был проведён третий постоянно действующий семинар по теме: *«Коммуникативная компетентность воспитателей как эффективное средство обучения дошкольников в условиях ФГОС».*

Мероприятие прошло в on-line формате на платформе ZOOM. Тема семинара: *«Профилактика профессионального выгорания педагогов. Учимся справляться со стрессами».*

Педагог-психолог Петрова Юлия Александровна в первой части своего выступления познакомила слушателей с понятием «Профессиональное выгорание педагогов». Были рассмотрены три стадии эмоционального выгорания и факторы, на него влияющие. Также были даны рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Во второй части выступления: «Учимся справляться со стрессами», были рассмотрены факторы, провоцирующие стресс, а также приёмы снижения стрессового состояния.

В завершении семинара со слушателями были проведены игры и упражнения на снятие психологического и физического напряжения.

Следующий семинар *состоится 20 января 2021 года в 13.00 по адресу: ул. Бобкова, 25.* Ссылку на on-line мероприятие на платформе ZOOM скинем на почту ДОУ перед семинаром.

*Домашнее задание для слушателей семинара:*

отчёт «Какие способы снятия напряжения подходят мне?».