

Протокол проведения круглого стола

«Профилактика эмоционального и профессионального выгорания»

25.10.2022г.

Мероприятие подготовлено и проведено куратором школы Епифанцевой Е.В., заместителем директора МБОУ СОШ с. Пешково

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья, профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Задачи:

1. Передача психологических знаний о проблеме эмоционального выгорания, его факторах, признаках и способах предупреждения.
2. Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию.
3. Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции.
4. Содействие формированию позитивное мышление педагогов (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

Ход заседания.

В начале проведения круглого стола присутствующие обсудили понятия «Эмоциональное и профессиональное выгорание». Выявили симптомы их проявления.

На втором этапе присутствующие разделились на группы и выясняли причины синдрома профессионального выгорания:

- напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций;
- однообразии и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;
- работа без перспектив невозможности выстроить профессиональную карьеру;
- неразрешенные личные конфликты,
- низкая заработная плата,
- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций
- Загруженность в течение рабочего дня
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения
- Несоответствие результатов затраченным силам
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния
- Ответственность перед администрацией, коллегами за результаты своего труда.
- длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.).

Далее среди педагогов была проведена «Диагностика уровня эмоционального выгорания». После обработки результатов выяснилось, что часть учителей испытывают синдром эмоционального выгорания.

Епифанцева Е.В. рассказала о стадиях профессионального выгорания. Он проходит три стадии (Маслач, 1982) — три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

когда человек считает «Работа и больше ничего!».

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

когда человек думает «Мне все – равно!».

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

когда человек постоянно задается вопросом: «Зачем я здесь?»

На этом этапе педагоги искали ресурсы противодействия профессиональному выгоранию. Оказалось, что их у каждого человека немало.

6. Упражнение «Что помогает мне в работе?».

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Необходимо записать хотя – бы 5 пунктов : «Мне, в трудную минуту, как профессионалу , в моей работе помогает...»

Затем предлагается проанжировать их по степени значимости.

Это Ваш ресурс, который можно использовать как « скорую помощь» для восстановления сил и разрешения «проблемной» ситуации.. Не забывайте об этом в трудную минуту...

5. Упражнение «О ком я забочусь?»

6. Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.
7. Домашнее задание «Мои перспективы». Необходимо сформулировать основные цели профессионального совершенствования, которые участники хотели бы достичь в ближайшее время. **При этом надо продумать конкретные шаги, предполагающие их достижение.** (домашнее задание раздать каждому участнику в печатном виде)

12. Упражнение «Оставь свой след»

Педагоги на листе обводят фломастером свою ладонь, пишут на ней свое имя и передают по кругу соседу справа. Участники пишут на полученных ладошках добрые слова и пожелания человеку, листок которого пришел к ним. Каждый в конце получит свою ладошку, которую затем можно вырезать.

13. «Погружение в детство» (под музыку)

14. Обратная связь.

Участники обмениваются впечатлениями по мероприятию.

– Какие моменты показались наиболее интересными?

В конце мероприятия педагоги получили памятки приёмов для снижения синдромов эмоционального и профессионального выгорания.

Протокол составила: Кузнецова Е.А., заместитель директора