

 **ИНФОУРОК**

Программа онлайн-тренинга

Постэкзаменационная перегрузка: как педагогу снять стресс после работы в ППЭ

Бортновская Ольга Ивановна

преподаватель психологии, практикующий
семейный/детский/подростковый психолог

10 ИЮНЯ 2026 С 17:00 ДО 18:30 (МСК)

Москва, 2026 г.

Для кого тренинг

Для учителей, организаторов, технических специалистов, ассистентов и всех педагогов, задействованных в проведении экзаменов в пунктах проведения экзаменов



Общая характеристика тренинга

Цель

Обучение педагогов практическим методам самодиагностики и экстренной самопомощи для преодоления острой постэкзаменационной перегрузки и профилактики эмоционального выгорания после работы в пунктах проведения экзамена(ППЭ).

Практическая значимость

Материалы тренинга помогут педагогам научиться отключать навязчивые мысли, не переносить чужое напряжение на свою семью и качественно восстанавливать ресурс для продолжения работы без страха перед будущими экзаменационными периодами.



Актуальность темы тренинга

Работа в ППЭ относится к одному из самых стрессогенных видов педагогической деятельности. Жёсткий регламент, персональная юридическая ответственность за нарушения порядка, страх ошибок, видеонаблюдение и состояние повышенной тревоги, исходящее от выпускников, создают запредельную нагрузку на нервную систему педагога.

Часто после завершения экзамена организм не может самостоятельно «переключиться» в спокойный режим, что приводит к бессоннице, навязчивому мысленному повторению рабочих моментов и чувству опустошения. Без специальных техник восстановления это состояние способно перерасти в устойчивое профессиональное выгорание.

Важно не просто переждать усталость, а грамотно завершить цикл стресс-реакции в течение первых суток после дежурства, чтобы обезопасить своё психическое здоровье.



Бортновская Ольга Ивановна

Клинический психолог, преподаватель психологии

- Опыт работы более 15 лет
- Практикующий психолог в сфере детской и семейной психологии
- Преподаватель, автор курсов дистанционного обучения по педагогике, психологии маркетинга «Инфоурок»
- Спикер образовательных конференций

obprofi@yandex.ru

Краткое содержание тренинга

1. Знакомство — 5 минут
2. Почему мы так выматываемся на экзаменах? — 10 минут
3. Как понять, что со мной? (Быстрый тест) - 10 минут
4. «Скорая помощь»: как успокоиться здесь и сейчас — 10 минут
5. Как не тащить домой чужие нервы — 10 минут
6. Как выключить бесконечные мысли в голове — 20 минут
7. Первые 24 часа: инструкция по восстановлению — 15 минут
8. Ответы на ваши вопросы — 10 минут

Продолжительность ~ 90 минут



ИНФОУРОК

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

[INFOUROK.RU/KURSY](https://infourok.ru/kursy) | [INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA](https://infourok.ru/meropriyatiya)