

 **ИНФОУРОК**

Программа онлайн-тренинга

СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ ПЕДАГОГА: КАК УЧИТЕЛЮ ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ СТРЕССА

Наталья Ким

Психолог, КПТ специалист

24 ИЮНЯ 2026 С 17:00 ДО 18:30 (МСК)

Москва, 2026 г.

ДЛЯ КОГО ТРЕНИНГ

Педагогов всех уровней образования (дошкольное, школьное, дополнительное), воспитателей, психологов образовательных учреждений, методистов.





ЦЕЛЬ

Сформировать у педагогов навыки эмоциональной саморегуляции и профилактики профессионального выгорания через освоение практических техник работы с эмоциями в стрессовых ситуациях.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Повысить осведомленность участников о физиологических и психологических механизмах стресса. Научить распознавать собственные эмоциональные триггеры. Показать экспресс-методы снижения эмоционального напряжения «здесь и сейчас». Научить разрабатывать индивидуальные стратегии профилактики эмоционального выгорания. Создать поддерживающую среду для обмена опытом и взаимной поддержки.

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ ТРЕНИНГА

Педагогическая деятельность сопряжена с высоким уровнем психоэмоциональной нагрузки: большое количество социальных контактов, ответственность за детей, жесткие временные рамки, бюрократическая нагрузка и т.д. Это может приводить к накоплению стресса и эмоциональному выгоранию.

Очень важно уметь распознавать признаки эмоционального напряжения на ранних этапах; осваивать практические инструменты для быстрого восстановления самообладания в сложных ситуациях; формировать устойчивые стратегии профилактики выгорания.



НАТАЛЬЯ КИМ

Психолог, КПТ-специалист, АРТ-терапевт

- Преподаватель иностранных языков с 2010 года в государственных и частных садах, школах, центрах со взрослыми и детьми (в группах и индивидуально), использует коммуникативный подход;
- АВА-инструктор и педагог-психолог с 2025 года.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

1. Знакомство с участниками и представление спикера – 10 минут

- Установление правил группы
- Ожидания участников: 1–2 слова/фразы о том, что хотят получить от тренинга

2. Осознание эмоций и физиология стресса – 15 минут

- Мини-лекция
- Обсуждение

3. Протокол СМЭР из КПТ – 20 минут

- Мини-лекция
- Индивидуальное упражнение

4. Экспресс-методы «Здесь и сейчас» – 15 мин

- Мини-лекция
- Практическое освоение 3 техник и обсуждение

5. Терапевтическая техника на исцеление и поддержку «Мост в прошлое» – 20 мин

- Мини-лекция
- Пошаговое упражнение
- Краткое обсуждение

6. Переключение внимания и триггеры – 10 мин

- Упражнение «Контролируемое действие»
- Быстрый опрос

7. Личный ресурс: быстрый старт – 10 мин

- Упражнение «3 ресурса за 5 минут»
- Создание «карточки экстренной помощи»

8. Заключение – 10 мин

Продолжительность ~ 90 минут



ИНФОУРОК

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

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