

## **Занятие – тренинг «Профилактика психоэмоционального и мышечного напряжения»**

19.05.2021 года в дошкольном образовательном учреждении педагог-психолог Астратова Е.А. провела тренинговое занятие для молодых педагогов на тему «Профилактика психоэмоционального и мышечного напряжения». Мероприятие проводилось с целью сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, сплочения педагогического коллектива.

Не секрет, что профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных контактов с другими людьми воспитатель не редко испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в сильном эмоциональном напряжении, частых стрессах. Ситуации крайнего эмоционального напряжения могут привести к ухудшению состояния здоровья педагогов, поэтому они нуждаются в психологической поддержке, в обучении приемам снятия эмоционального и мышечного напряжения.

На тренинге воспитатели ознакомились с современными техниками и приемами стабилизации эмоционального состояния педагогов. На практике, в играх и упражнениях, освоили способы саморегуляции и преодоления негативных эмоций.

Тренинг поспособствовал снижению уровня эмоционального и мышечного напряжения педагогов, формированию позитивного отношения к себе, к жизни и повышению мотивации к профессиональной деятельности.





