

1. Общие сведения

Ф.И.О. автора опыта, e-mail, телефон	Учреждение, в котором работает автор опыта	Должность с указанием преподаваемого предмета или выполняемого функционала	Стаж работы в должности
<i>Косар Наталья Викторовна</i> kosar.natali@yandex.ru 8 902 520 45 85	<i>МБОУ СОШ №2 с. Камень - Рыболов</i>	<i>Куратор муниципальной школы наставничества «Мастер-мастеру»</i>	

2. Сущностные характеристики опыта.

1. Тема педагогической практики	Семинар-тренинг для педагогов по профилактике синдрома профессионального выгорания «Как жить полной жизнью и не «сгореть» на работе» https://disk.yandex.ru/d/O-A-gVOeyOKwiQ
2. Описание представляемого опыта (не более 50 слов)	Цель тренинга - создание условий для профилактики синдрома эмоционального выгорания у участников тренинга и актуализация их личностных ресурсов стрессоустойчивости (приглашены учителя со стажем работы более 10 лет) Учителя проанализировали свой уровень профессионального выгорания, познакомились с некоторыми приёмами психологической саморегуляции, научились правильно формулировать свои мысли и желания, принимать подарки и комплименты. На фоне релаксирующей музыки, под девизом «Ни слова о работе» учителя пили чай. Каждый получил «сладкий подарок» с индивидуальной аффирмацией дня. «Так много еще впереди. Есть опыт, знания, а душевные силы мы найдем, ведь у педагога они неисчерпаемы» такой вывод сделали учителя.
3. Публикации о представленном педагогическом опыте. Награды и поощрения.	Телеграмм канал муниципальной школы наставничества «Мастер-Мастеру» https://t.me/hanka_master_master/38 Телеграмм канал Управления образования Администрации Ханкайского муниципального округа https://t.me/upravlenieobrazovaniyaxmo/481

Встречу организовали и провели учителя МБОУ СОШ №2 с. Камень-Рыболов: Балакина Нина Александровна, Косар Наталья Викторовна и Фёдорова Елена Львовна;

учитель МБОУ СОШ №1 с. Камень-Рыболов Игнатенко Оксана Вениаминовна.