В современной окружающей нас действительности **очень высок уровень невротизации общества.** «Время стрессов и страстей мчится все быстрей…». Поэтому **чрезвычайно важно уметь быстро конструктивно реагировать на возникающие стрессовые ситуации и предупреждать возможные для сохранения здоровья и повышения качества жизни.** Этот вопрос наиболее значим в педагогической среде, так как эмоциональное состояние педагога косвенно влияет на психологическое благополучие его воспитанников и качество образовательного процесса. **Особенность «Мини-программы против Maxi-стресса»** – **в ее направленности на стимулирование собственного потенциала психофизических возможностей организма педагога для самостоятельной саморегуляции эмоционального состояния на работе и в быту.**

**Модули реализации программы:**

* **«УЗНАЙ СЕБЯ»** (самодиагностика);
* **«НАУЧИ СЕБЯ»** (саморазвитие и самокоррекция);
* **«ПОХВАЛИ СЕБЯ»** (самооценка, самоконтроль)

Одной из «изюминок» программы стала авторская рабочая тетрадь для педагогов **«Тренажер позитивного мышления»**, с помощью которой педагоги закрепляют навыки позитивного взаимодействия и общения с окружающей действительностью.

Юридический адрес учреждения:

г.Ковров, ул. Чернышевского, д.6-а

Тел: (849232)3-26-27

Адрес электронной почты:

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ КРУГЛЫЙ СТОЛ**

**ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ**

l.a.solovyova@yok33.ru



**МБДОУ № 29, г. Ковров**

**Мини-программа**

**против Maxi-стресса**

**Составитель:**

**Завьялова Наталия Эдуардовна,**

**старший воспитатель,**

**педагог-психолог**

**Владимир**

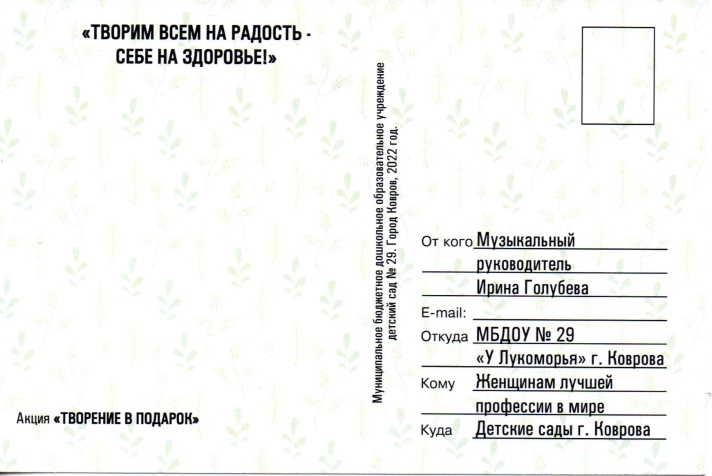
**2023**



**Акцией «Творение – в подарок»** педагоги МБДОУ № 29 хотят обратить внимание коллег на большое значение творчества для сохранения и поддержания психологического здоровья, привлечь их к занятиям рукоделием, на своем примере показать всем, что **«не боги горшки обжигают»!**

**Творите, и у вас все получится!**

**Творите и здоровы будете!**



Занятия в **«Кружке оптимизации настроения»** проходят в теплой, душевной обстановке. К педагогам-членам кружка с желанием присоединяются и ведущий специалист по охране здоровья, и заместитель заведующего по АХР – мы всем рады. **Приходите к нам!**

Создадим шедевр шерстяной живописи на **мастер-классе** Наталии Эдуардовны. Наша «Сирень» как настоящая!



А с Натальей Арсентьевной убежим от гиподинамии **по «тропе здоровья».**



**«Здравствуйте, дорогие товарищи!**

**Начинаем производственную гимнастику!**



**Ну-ка, вместе, ну-ка, дружно,**

**Быть здоровыми ВСЕМ НУЖНО!**