

**Отчет педагога-психолога**  
**МКОУ «Н-Дженгутаевская СОШ»**  
**Касумбековой А.К.**

**о проведении тренинга: «Тренинг эмоциональной разгрузки» с  
выполнением экспресс - оценкой «выгорание»**

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

**Задачи:** а) познакомить участников с некоторыми приемами психологической саморегуляции.

б) создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой.

в) совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Выполнение экспресс-оценки «выгорание» показала следующие результаты:

Участвовали – 50 педагогов из них 42 педагога получили от 0 до 1 балла – синдром выгорания вам не грозит.

8 педагогов (2-6 баллов) – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.



