

Кинельское управление министерства образования Самарской области
ГБУ ДПО «Кинельский ресурсный центр»

ПРОГРАММА

заседания ОМО педагогов-психологов дошкольных образовательных организаций
Кинельского образовательного округа

по теме «Профилактика негативных последствий стресса: комплексный подход к
сохранению профессионального здоровья педагога»

Цель: комплексный подход к решению проблемы профессионального стресса
(теоретические основы, практические инструменты, организационные мероприятия) для
поддержания высокого уровня профессионального здоровья педагогов.

Категория участников: педагогические работники. педагоги-психологи ДОО

Дата и время: 21 апреля 2026 г., 10:00 – 12.00.

Место: г. Кинель, ул. Украинская, 50, ГБУ ДПО «Кинельский ресурсный центр».

Модераторы: Ивлиева Р.К. (методист РЦ), Кудашкина Н.А. (руководитель ОМО
педагогов-психологов).

Программа тренинга

1. Вводная часть

1.1. Вступление. Приветствие, объявление регламента, целей и правил работы — Ивлиева
Р.К., методист РЦ.

1.2. Приветственное слово. Разминочное упражнение «Цветок моего настроения» —
Кудашкина Н.А., руководитель ОМО, педагог-психолог СП ДС «Лучик» ГБОУ СОШ №10
г. Кинель.

2. Основной блок. Инновационные подходы к снижению профессиональных рисков:
саморегуляция, управление эмоциями, релаксация и восстановление

2.1. Мастер-класс «Как помочь педагогу сохранить ресурс: практический гид 3-х
инструментов против выгорания — бери и применяй» — Бердина Р.С., педагог-психолог
ГБОУ СОШ СПДС «Светлячок».

2.2. Мастер-класс «Техники управления стрессом» — Петрякова Н.В., педагог-психолог
СП ДС «Солнышко» с. Малая Малышевка.

2.3. Мастер-класс «Использование тактильного конструктора “Вязаная графика ТАФИ”
как арт-терапевтической техники снижения эмоционального напряжения у педагогов» —
Михайлова Н.В., педагог-психолог СП ДС с. Георгиевка.

3. Завершающий круг и рефлексия

3.1. Упражнение на интеграцию опыта «Цветок в ладонях» — Кудашкина Н.А., педагог-психолог СП ДС «Лучик» ГБОУ СОШ №10 г. Кинель.

3.2. Подведение итогов. Обратная связь — Ивлиева Р.К., методист РЦ.

4. Завершение тренинга.

Тайминг

10:00–10:05 5 мин Вступление (цели, регламент, правила) Ивлиева Р.К.

10:05–10:15 10 мин Приветствие. Упражнение «Цветок моего настроения» (разминка, создание безопасной атмосферы) Кудашкина Н.А.

10:15–10:35 20 мин Мастер-класс №1 «Как помочь педагогу сохранить ресурс: практический гид 3-х инструментов против выгорания» Бердина Р.С.

10:35–10:55 20 мин Мастер-класс №2 «Техники управления стрессом» Петрякова Н.В.

10:55–11:15 20 мин Мастер-класс №3 «Использование тактильного конструктора “Вязаная графика ТАФИ” как арт-терапевтической техники» Михайлова Н.В.

11:15–11:30 15 мин Завершающий круг «Цветок в ладонях» (интеграция, обмен ресурсом) Кудашкина Н.А.

11:30–11:50 20 мин Подведение итогов. Обратная связь (рефлексия + ответы на вопросы) Ивлиева Р.К.

11:50–12:00 10 мин Завершение Ивлиева Р.К. / Кудашкина Н.А.