

Психологический тренинг «Профилактика стрессов у педагогов»

15 января педагог-психолог Дарья Николаевна Громач провела с педагогами психологический тренинг «Профилактика стрессов у педагогов».



Поскольку профессия педагога - одна из самых «нервных» и относится к категории «группы риска», педагоги на своём нелегком трудовом пути порой нуждаются в помощи. Обладая необходимыми знаниями и умениями, мы можем справиться с трудностями самостоятельно.

Дарья Николаевна обогатила знания педагогов о понятии стресса, его признаках, помогла в исследовании стрессовых факторов в жизни человека и нахождении путей уменьшения их негативного влияния.



Педагоги определяли степень удовлетворенности своей профессией, собой вообще, выявляли факторы, влияющие на развитие эмоциональных состояний.

Тренинг был интересным, содержательным и результативным.

С теоретическими материалами тренинга можно ознакомиться, пройдя по ссылке [«Профилактика стрессов у педагогов»](#).