

# ИНСТРУМЕНТЫ РАБОТЫ С ТРЕВОГОЙ И СТРЕССОВЫМИ СОСТОЯНИЯМИ УЧАЩИХСЯ

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА КЛУБА-СООБЩЕСТВА  
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СКЛАД УМА»



## КЛУБ-СООБЩЕСТВО "ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СКЛАД УМА"

Это новый проект Корпоративного университета московского образования, который полностью посвящен учителям. Теплые встречи без галстуков, где мы будем говорить о том, что волнует педагогов. Клуб станет площадкой для обмена реальным опытом и инструментами для повседневной работы.

## ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ВСТРЕЧИ

60 минут

Педагоги много работают с людьми и постоянно находятся в *эмоциональном эпицентре*. Работа в образовании предъявляет все более высокие требования к каждому из нас. Мы должны достигать безупречных результатов в условиях постоянного цейтнота и растущей конкуренции. От этого *и взрослые, и дети чувствуют себя выжатыми*, раздражёнными, могу испытывать физическое недомогание.

**Если у педагога нет ресурса, то ему нечем поделиться с учащимися.**

На первой встрече Клуба-сообщества «Педагогический склад ума» психолог *Любовь Большина* поделится с участниками методами релаксации и *простыми практиками*, которые можно применять всего по 10 минут в день.

## Чему вы научитесь:

- снимать стресс и «нервные зажимы», возникающие в ответственных ситуациях;
- развивать психологическую устойчивость и способность управлять собственным состоянием;
- сохранять осознанность.

После встречи вы сможете помочь своим ученикам применять эффективные психологические техники в непростых ситуациях.