|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ISO9001RegUKAS-PosДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ | |
| ГПОУ БлПТ | 4.2.3-09 Ф22 |
| ПРОТОКОЛ семинара – тренинга для педагогов |

Дата проведения: 22.03.17г

Тема: « Способы саморегуляции эмоционального состояния»

Цель: развитие и освоение способностей саморегуляции.

Задачи: развить навыки формирования произвольного контроля, приобретение практического опыта оценки собственного психического состояния и поведения, опыта, саморегуляции, а также первичных навыков профилактики конфликтов.

Ход проведения: В кабинете психологической разгрузки, для кураторов групп и педагогов проведён семинар- тренинг.

Саморегуляция – это важная часть человеческой психики, и каждому человеку полезно ею владеть. Речь идет об управлении своим психическим и эмоциональным состоянием, и это, несомненно, очень полезное качество. Воздействуя на себя с помощью мыслительных образов, управляя дыханием или используя другие приемы, человек может довольно быстро «прийти в себя».

Овладевали навыками управления своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях. Регуляция нервного напряжения и постоянный мониторинг уровня стресса должен осуществляться человеком постоянно и на сознательном уровне.

Итак, как овладеть саморегуляцией? На завершающем этапе проведена релаксация «Полёт белой птицы»





Количество, принявших участие кураторов и педагогов 5

Педагог-психолог \_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись ФИО