



**РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН**  
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «БУЙНАКСКИЙ РАЙОН»  
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БУЙНАКСКОГО РАЙОНА»  
ул. Ленина 61, г. Буйнакск, РД, 368220, т. (87237) 2-29-00, bruo30@mail.ru

---

**30.11.2025г.**

### **Информация о проведенных тренингах, направленных на повышение психологического благополучия, профилактику эмоционального выгорания и укрепление психического здоровья педагогов.**

В соответствии с планом работы Управления образования по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса, а также в рамках реализации мероприятий по охране психического здоровья педагогических работников, в декабре 2025 года в ОУ района проведен цикл тренингов, направленных на повышение психологического благополучия, профилактику эмоционального выгорания и укрепление психического здоровья педагогов.

Всего в тренингах приняли участие **педагогические коллективы 15 образовательных организаций**, общее количество участников составило **более 250 педагогов**.

Тренинги проводились в различных форматах, включая:

- **Групповые тренинги** по развитию эмоционального интеллекта.
- **Практикумы** по техникам саморегуляции (дыхательные упражнения, медитация, релаксация).
- **Семинары-практикумы** по профилактике эмоционального выгорания.
- **Диагностические сессии** с последующим обсуждением результатов.
- **Интерактивные занятия** по формированию позитивного мышления и командообразованию.

**Ключевые темы тренингов:**

- «Психологическое благополучие педагога: ресурсы и стратегии».
- «Эмоциональное выгорание: признаки, профилактика, преодоление».
- «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности».
- «Коммуникативная компетентность педагога».
- «Работа с негативными эмоциями: гнев, тревога, раздражение».
- «Баланс работы и личной жизни: как сохранить энергию».

Все мероприятия активно освещались на официальных сайтах образовательных организаций, в социальных сетях (ВКонтакте, Telegram), а также на платформе

Госуслуги. Материалы тренингов, включая презентации, методические рекомендации и видеозаписи, размещены в открытом доступе для использования в дальнейшей работе.

#### **По итогам проведения тренингов:**

- Повысился уровень психологической грамотности педагогов в вопросах саморегуляции и управления стрессом.
- Улучшился психологический климат в педагогических коллективах.
- Педагоги отметили практическую полезность полученных навыков для повседневной профессиональной деятельности.
- Выявлена потребность в регулярном проведении подобных мероприятий, в том числе в формате супервизий и индивидуальных консультаций.

#### **Выводы**

1. Проведенные тренинги являются важным элементом системы психологического сопровождения педагогических работников и способствуют сохранению их психического здоровья.
2. Необходимо продолжить практику регулярных тренинговых занятий с акцентом на профилактику эмоционального выгорания.
3. Включить в план работы Управления образования ежегодный мониторинг психологического состояния педагогических коллективов.

#### **Заключение**

Проведенная работа подтвердила актуальность и востребованность мероприятий, направленных на поддержку психологического благополучия педагогов.

Методист



**З.Амирханова**