

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО ЦППМСП Московского района Санкт-Петербурга)  
Санкт-Петербург, Пл. Чернышевского, дом 8, литера А, тел.\факс (812) 246-20-55,  
E-mail: [ppmsc-mosk@yandex.ru](mailto:ppmsc-mosk@yandex.ru); сайт: [www.cppmsp-mosk-spb.ru](http://www.cppmsp-mosk-spb.ru)  
группа ВКОНТАКТЕ: <https://vk.com/cppmspclub>

## **СПРАВКА о проведённом мероприятии**

**23 декабря 2020 года в 15:00 состоялся практико-ориентированный семинар «Профилактика эмоциональной напряженности и профессионального стресса педагога» для специалистов Школьных служб медиации ОУ Московского района.**

Заседание прошло дистанционно на платформе Zoom. В образовательные организации была послана ссылка на форму регистрации, а затем, на указанные в регистрационном листе электронные адреса, была предоставлена ссылка на конференцию Zoom.

В ходе практико-ориентированного семинара, была актуализирована информация о факторах, приводящих к стрессу, об основных признаках наличия стресса и профессионального выгорания педагогов, рассматривались различные техники для профилактики эмоциональной напряженности.

Участники заседания познакомились с конкретными техниками, получили рекомендации по применению различных практик в области профилактики стресса, которые можно использовать в работе и повседневной жизни.

Материалы были подготовлены специалистами Службы медиации ГБУ ДО ЦППМСП педагогами-психологами Бураго М.Е. и Фёдоровой О.В., педагогом-психологом ГБДОУ № 371 Топоровой В.С.

Во встрече принял участие 31 человек (представители ГБОУ №№ 484, 356, 507, 351, 1, 526, 370, 543, 544 (2), 371(3), 495, 643, 358, 594, 510, 496 (2), 663, 489, 355, 362, 372, 354, 508 (3), ЦППМСП (2)