**Семинар практикум**

***« Жить полной жизнью, не сгорая на работе!»***

05 октября в корпусе №1 детского сада №16 прошел тренинг , « Жить полной жизнью, не сгорая на работе!»., в котором приняли участия воспитатели всех групп.

**Цель семинара:** Формирование навыков сопротивляемости организма ежедневным стрессогенным ситуациям и обучение педагогов различным техникам, направленных на снижение эмоционального выгорания.

Цель достигнута, воспитатели получили заряд положительных эмоции, научились техникам, как снизить свое эмоциональное напряжение и предотвроить эмоциональное выгорание.

**Педагог – психолог:** Зимукова Татьяна Рафаиловна

 

