**ПЛАН РОБОТИ**

**ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНОГО СЕМІНАРУ**

**на 2022-2023н.р.**

**Тематика**

**засідання психолого-педагогічного семінару:**

**«Психологічна підтримка та емоційна допомога учасникам освітнього процесу»**

**І засідання. Базові правила психологічної стійкості під час війни.** *(жовтень)*

1. Способи зниження тривоги.
2. Правила психологічної стійкості під час війни.
3. Як заспокоїти людину у кризовому стані.

**ІІ засідання. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу під час воєнного стану.** *(січень)*

1. Психологічне благополуччя вчителя.
2. Регулярні вправи на емоційну саморегуляцію.

**ІІІ засідання. Тренінгове заняття «Попередження виникнення та подолання стресових станів у педагогічних працівників».** *(березень)*

1. Виникнення стресу та ознаки стресової напруги.
2. Основні чинники виникнення стресів.
3. Поради та техніки подолання стресових станів у педагогічних працівників.