



Семинар «Методы восполнения собственных эмоциональных ресурсов в работе педагога-психолога»

ГМО педагогов-психологов

Руководитель:

Юрлова Наталья Валерьевна

22.01.2025.

План

- ❑ Открытие совещания.
- ❑ Выступления по темам семинара:
 - Баланс ресурсов в работе педагога-психолога (Юрлова Наталья Валерьевна, руководитель ГМО педагогов-психологов, МАОУ СОШ «ЦОН №1»)
 - Технология «Ревизия ресурсов» в практике песочной терапии (семейный психолог Колупаева Анастасия Леонидовна, центр «Раданец»)
 - Экспресс-техники для восстановления ресурсного состояния (педагог-психолог МБОУ Лицей Сизова Татьяна Алексеевна);
 - Сказкотерапия как творческий ресурс в работе педагога-психолога (педагог-психолог МАОУ Гимназия №86 Галкина Валерия Владимировна)
 - Мастер-класс «Маска, кто я?» (педагог-психолог МАОУ Политехническая гимназия Мамонтова Анна Александровна)
 - Вокалотерапия как техника восстановления ресурсов человека (педагог-психолог МАОУ СОШ №100 Нургалеев Леонид Николаевич)

Внутренняя мотивация - это выполнение определенной работы из **интереса** к ней, личного ощущения ее ценности. При выполнении деятельности, которая мотивирована внутренне, человек ощущает удовлетворение, покой, быстрое течение времени, исчезает все лишнее, остается лишь работа - появляется ощущение потока

С чего начинается мотивация?

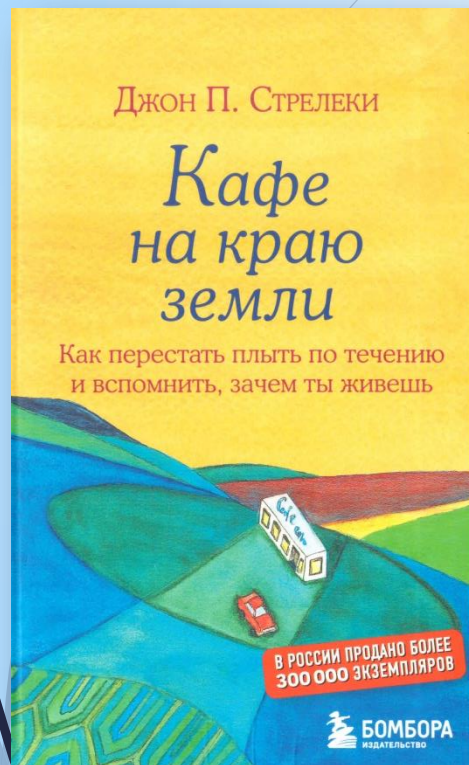


«Ты не перестаешь
искать силы и
уверенность
вовне, а следует в
себе. Они там
всегда были»
Зигмунд Фрейд

Цель: актуализировать в своем сознании понятие «потребность»; постараться, приступая к любому делу, «вырастить в себе интерес».



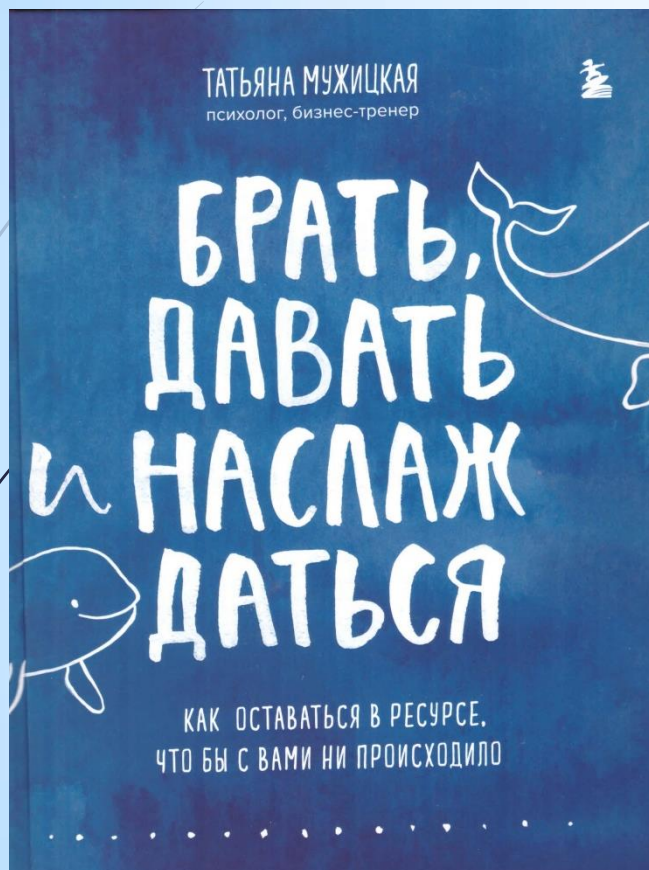
Цель существования



- Почему ты здесь?
- Часто ли ты думаешь о смерти?
- Удовлетворен ли ты?

Люди, которые «выяснили, чем хотят заниматься, чтобы реализовать причину, по которой они здесь» (цель существования); встречают людей и «события, помогающие им добиться успеха»

Ресурс №1: поиск новых путей (людей)



- Книги
- Фильмы
- Подкасты
- Блоги
- Супервизия

Теория «Брать Давать и Наслаждаться» Мужицкая Т.

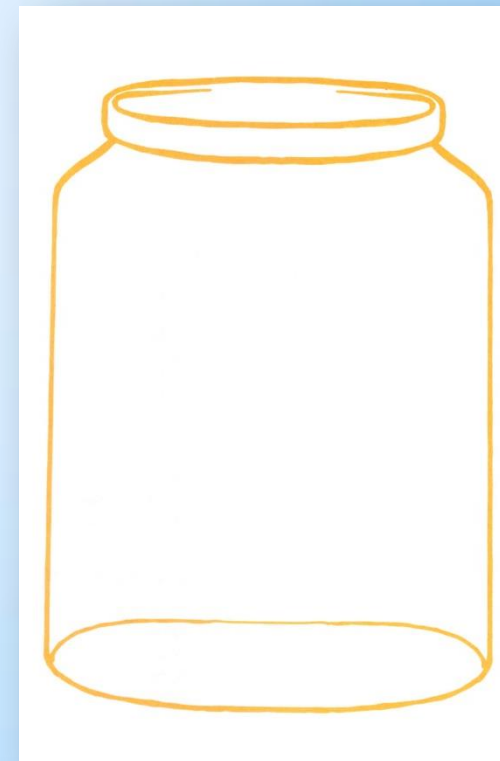


- «Когда ты без сомнений берешь предложенное, безусловно делишься тем, что у тебя есть, то становишься проводником энергии, и она питает тебя».

Кладовая ресурсов



- ➡ Ресурсы вовне
- ➡ Ресурсы внутри



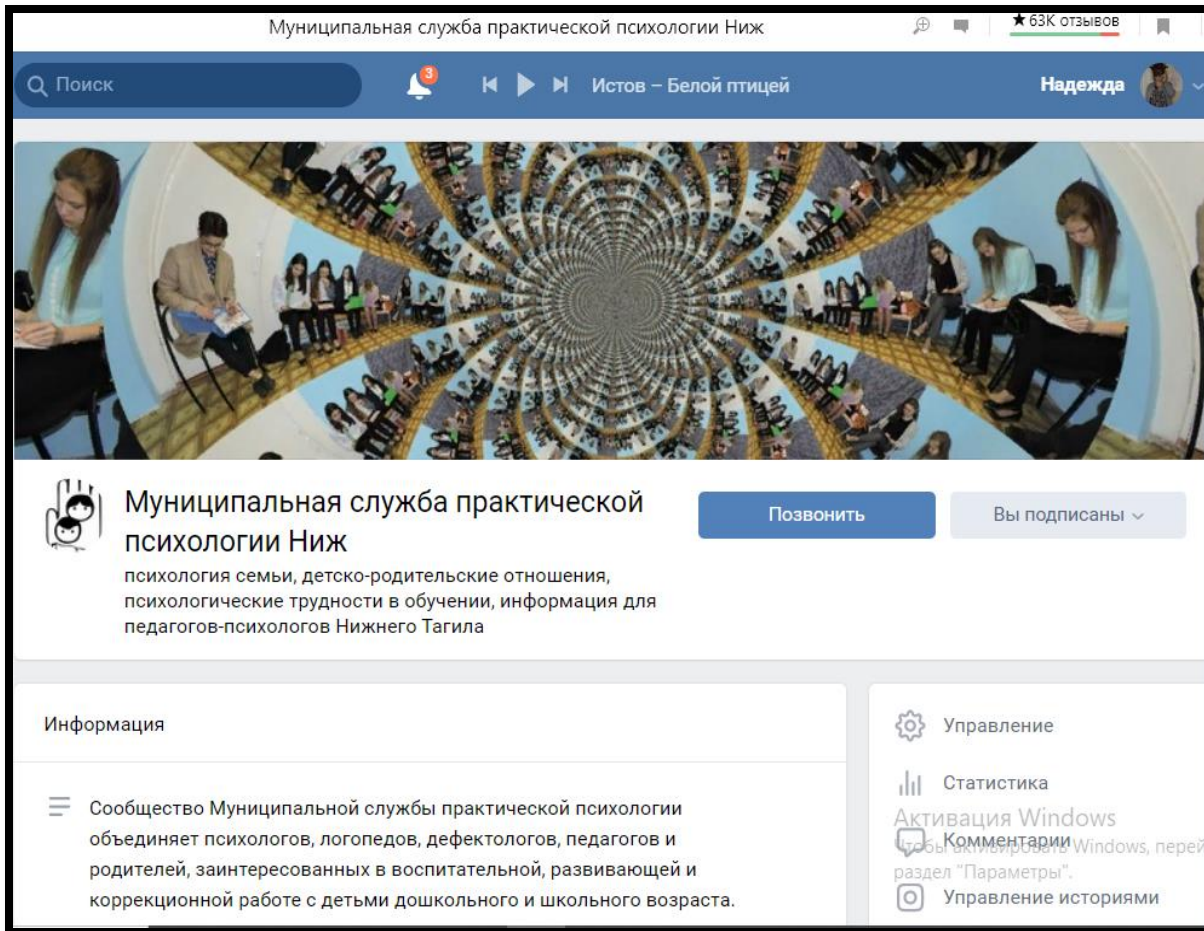
365 идей, как сделать каждый день счастливым

Ресурсные карты

- ▶ Луиза Хей «Выбери себе счастье»
- ▶ Проект МАCards, «Это просто жизнь», художница Рина Зенюк
- ▶ Шутова Вероника «Ответы внутри тебя»
- ▶ Камилла Крюгер «Краски моей души», художница В. Кирдий



Информационно-просветительская деятельность



- сайт МБОУ СОШ «ЦО1»
<http://co1.ucoz.ru/>
- интернет-сообщество «ВКонтакте» для психологов и родителей «Муниципальная служба практической психологии в городе Нижний Тагил» (<https://vk.com/public182570904>).