

ОНЛАЙН КУРС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ТОЧКА ОПОРЫ»

Курс по профилактике синдрома ЭМОЦИОНАЛЬНОГО выгорания

На электронную почту, указанную педагогом при регистрации на курс, по пятницам будут приходить тематические письма с техниками и инструментами по изменению эмоционального состояния, рекомендованные для самостоятельного освоения и применения

с 6 марта по 24 апреля 2026



- Немного теории
- Самодиагностика
- Цветовой календарь эмоциональной разгрузки
- Упражнения
- Притчи
- Мультфильм

Педагоги научатся правильно реагировать на стресс, овладеют приемами и техниками саморегуляции эмоционального состояния

8 недель



Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и
медико-социальной помощи

Регистрация до 5 марта по ссылке:
https://ppms22.ru/mail/t_opora.php