



**МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
АЛТАЙСКОГО КРАЯ**
(МИНОБРНАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ)

ул. Ползунова, 36, г. Барнаул, 656043
телефон: 29-86-00, факс: 29-86-59
E-mail: info@22edu.ru

26.02.2026 № 23-06/37/380

На № _____

О проведении онлайн курса по
профилактике эмоциональ-
ного выгорания «Точка
опоры»

Руководителям муниципальных
органов управления образова-
нием

Руководителям краевых общеоб-
разовательных организаций

Руководителям профессиональ-
ных образовательных организа-
ций

Информируем о проведении с **6 марта 2026** года онлайн курса «Точка опоры» для педагогов по профилактике эмоционального выгорания.

Курс разработан специалистами КГБУ «Алтайский краевой центр ППС-помощи». Еженедельно по пятницам в течение 8 недель (с 06.03.2026 по 24.04.2026) на электронную почту, указанную педагогом при регистрации на курс, будут приходить тематические письма с техниками и инструментами по изменению эмоционального состояния, рекомендованные для самостоятельного освоения и применения.

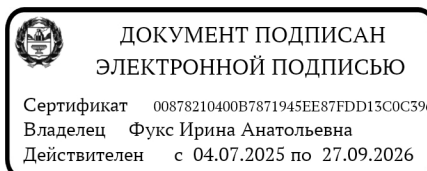
По завершению курса педагоги научатся правильно реагировать на стресс, овладеют приемами и техниками саморегуляции эмоционального состояния, навыками определения и профилактики профессионального выгорания, смогут поддерживать себя, своих коллег и обучающихся.

Заявки на участие принимаются в срок до **5 марта 2026** года по ссылке https://ppms22.ru/mail/t_opora.php Код подтверждения на рассылку будет направлен на указанную при регистрации электронную почту 6 марта 2026.

Обращаем внимание участников курса, что если поступление тематических писем зарегистрировавшимся участникам не началось, то необходимо проверить папку «Рассылка» или «Спам» своей электронной почты и сообщить о проблеме по указанным телефонам – 8 (3852) 50-43-83 (Сергеева Ирина Вадимовна) или 8 (3852) 50-18-68 (Мазурова Елена Владимировна).

Заместитель министра

Домнич Людмила Владимировна
(3852) 50 24 64
Дорохова Екатерина Алексеевна
(3852) 29 86 57



И.А. Фукс