**Справка-анализ по семинару**

**«Эмоциональное состояние человека. Стресс»**

В МБОУДО «ОТЦ» 29 марта проведен семинар педагогов дополнительного образования по теме «Эмоциональное состояние человека. Стресс». Тема семинара актуальна, так как подходит к завершению учебный год и у многих педагогов наблюдается эмоциональное выгорание. Цель семинара - формирование знаний об эмоциональном состоянии человека, о стрессе, снижение психоэмоционального напряжения педагогов. Проведена регистрация участников. На семинаре присутствовали 18 человек из 5 образовательных учреждений района: МБОУДО «ОТЦ» - 7 человек; МБОУДО Тарасовского ДДТ – 7 человек, МБОУ Митякинская СОШ – 1 человек, МБОУ Дячкинская СОШ – 1 человек, представитель МУ ОО.

Семинар состоял из двух частей: теоретической и практической.

В теоретической части выступили педагоги МБОУДО «ОТЦ»: Барсова Т.Н. и Маликова Ю.В. В своих выступлениях педагоги раскрыли понятия эмоционального состояния и стресса, познакомили с видами стрессовых ситуаций и способах их преодоления.

Практическую часть семинара провела методист МБОУДО «ОТЦ» Хасханова Ю.А., которая прошла в форме тренингового занятия. Все задания чередовались. Участники выполняли различные тесты на определение уровня стресса, стрессоустойчивости. Принимали участие в играх и упражнениях на развитие чувства эмпатии, доверия, на снятие психофизического напряжения, сплочение группы. В завершении семинара ведущая раздала участникам конфеты с предсказаниями.

Семинар прошел в атмосфере творчества и позитива. Участники были активны и заинтересованы на протяжении всего мероприятия. По итогам рефлексии семинар педагогам понравился, и они хотели бы чаще встречаться в таком формате.











