

# Семинар для педагогов с элементами тренинга МОУ СОШ №7



## *«Психологическая помощь педагогам при подготовке к аттестации».*

- ▶ *Цели семинара:*
- ▶ *Сформировать позитивное восприятие аттестации.*
- ▶ *Выделить трудности, возникающие у педагогов при подготовке к аттестации.*
- ▶ *Познакомить участников с некоторыми приёмами саморегуляции своего эмоционального состояния.*

# План семинара

- ▶ *Ознакомление с целями занятия, принятие правил.*
- ▶ *Упражнение «Шкала согласия».*
- ▶ *Упражнение «Ассоциация».*
- ▶ *Трудности при подготовке к аттестации.*
- ▶ *Упражнения на саморегуляцию.*
- ▶ *а) «Ритмичное четырёхфазное дыхание».*
- ▶ *б) «Сосредоточимся на пульсе».*
- ▶ *в) «Зёрнышко уверенности».*
- ▶ *Аутогенная тренировка.*
- ▶ *Рефлексия занятия.*

# Список литературы, необходимый для подготовки к аттестации:

- ▶ 1) Аттестация учителей русского языка и литературы: Методические рекомендации. Богданова О.Ю., 2006г
- ▶ 2) Аттестация учителей математики: Методические рекомендации. Галанов С.Л., 2006г
- ▶ 3) Аттестация учителей биологии и химии: Методические рекомендации. Галанов С.Л., 2006г
- ▶ 4) Аттестация учителей начальных классов: Методические рекомендации. Суворова Г.Ф., 2006г
- ▶ 5) Аттестация учителей физики: Методические рекомендации. Новиков С.М., 2006г
- ▶ 6) Аттестация учителей дополнительного образования: Музыка, ИЗО, МХК: Методические рекомендации. Олиференко Л.Я., 2006г.