

Профилактика эмоционального перенапряжения в ситуации аттестационных испытаний

***Психологическое занятие с элементами тренинга
для педагогов образовательных учреждений***

Авторы:

*Ручина Олеся Владимировна,
педагог-психолог высшей кв.категории
МБОУ Лицей №165 имени 65-летия
«ГАЗ»*

*Тураханова Тамара Степановна,
педагог-психолог высшей кв.категории
МБОУ СОШ №15*

*НИЖНИЙ НОВГОРОД
2013 год*

Причины эмоционального перенапряжения

- Нехватка времени;
- Большое количество вопросов при тестировании;
- Плохое знание информационных технологий;
- Составление портфолио;
- Боязнь публичных выступлений (не знание техники эффективного публичного выступления);
- Не умение составить презентацию;
- Низкая самооценка.

Как бороться со страхом публичных выступлений?

- Настрой
- Организация
- Практика
- Расслабление
- Снятие напряжения
- Передвижения
- Контакт глаз с аудиторией
- Внешний вид



Профессор Альберт Мерабиан, самый цитируемый учёный, когда речь заходит о языке тела, утверждает, что важнейшую роль в общении играют 3 основных фактора:

- Что мы говорим – 7%
- Как мы говорим – 38%
- Язык нашего тела – 55%

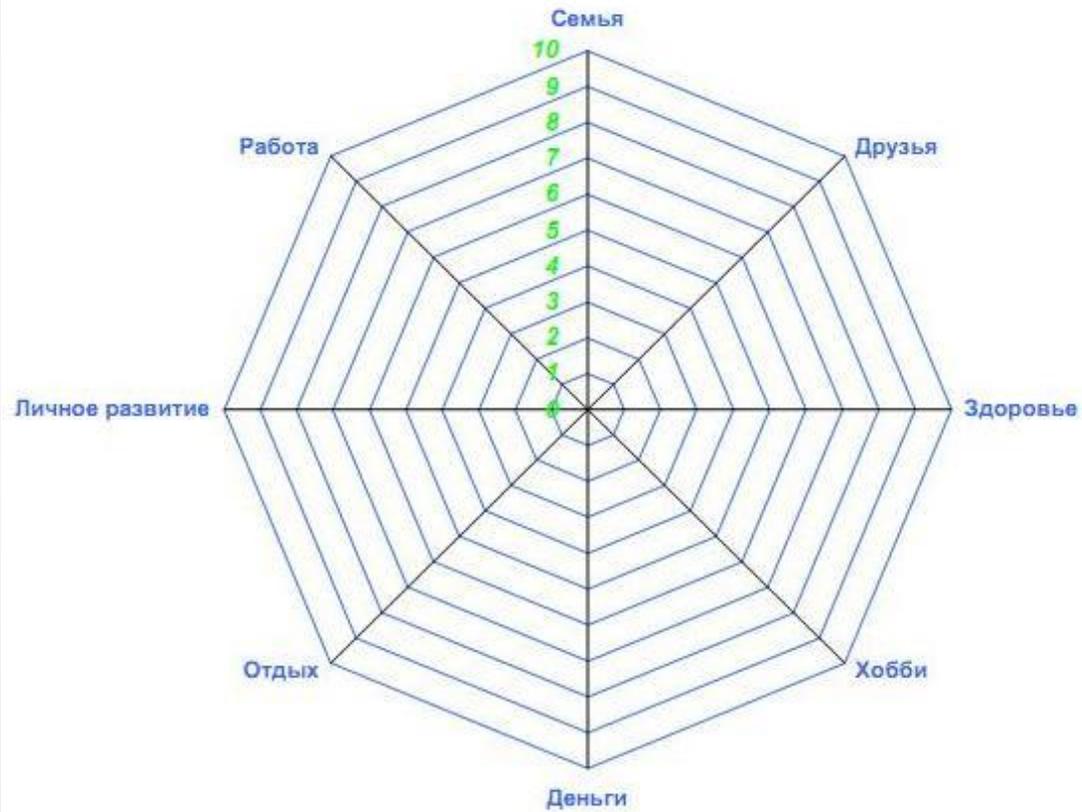


12 ЭЛЕМЕНТОВ УСПЕШНОЙ ПРЕЗЕНТАЦИИ

- Комплимент аудитории создаст позитивный настрой.
- Запоминающее начало привлечет внимания аудитории.
- Апелляция к выгодам и мотивирующее утверждение повысят заинтересованность аудитории.
- Привязка к авторитетам или ссылка на известных лиц вызовут доверие к вашим словам
- Один или два ярких статистических примера повысят доверенность.
- Шокирующий факт резко привлекает внимание, аудитории к материалу.
- Вопрос к аудитории способствует активизации ее участия.
- Использование наглядных средств повышает, запоминаемость.
- Зрительный контакт привлекает.
- Жесты усилят образность.
- Призыв к конкретным действиям повысит результативность.
- Проявление благодарности и уважения к аудитории подчеркивает ваш профессионализм.



Колесо Жизни



Телеграмма

«Сегодня мы собрались на
наше.....мероприятие

Выглядим мы.....И.....

Но если бы погода была
сегодня.....

То мы были бы..... А может, даже.....

Но мы не будем унывать.

Дела у нас на работе.....

Пожелаем же всем всего.....,а

именно.....здоровья.....,

успехов....., детей

(учеников).....»

- Желаем успехов и радости!

