РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА: ПРОСТРАНСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Секция «Педагог – ключевая фигура в развитии системы образования»

«Эмоциональное восстановление педагога после участия в конкурсе»

Иванова Кристина Алексеевна,
Педагог-организатор ГБУ ДО ДДТ Петродворцового района Санкт-Петербурга

2025

Конкурсный опыт

Победитель регионального, Всероссийского, Национального чемпионата по профессиональному мастерству “Профессионалы”, трижды финалистка Всероссийского конкурса профессионального мастерства “Лига вожатых”, победитель “Конкурса педагогических достижений” Петродворцового района, победитель и призер еще более 150 конкурсов и проектов, обладатель благодарностей администрации района, Комитета по образованию, Комитета по молодежной политике, Министерства культуры.







РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ 2025
СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА: ПРОСТРАНСТВО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Конкурс - возможность педагогического и эмоционального роста



РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ 2025
СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА: ПРОСТРАНСТВО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Этапы восстановления в конкурсе



Момент награждения

Прошла 1 неделя после награждения





Прошло 1.5 месяца после награждения

Момент награждения

Упражнение “Шторм или штиль”

Сначала — "Шторм"
Сделайте глубокий, шумный вдох через нос, а потом — резкий, мощный выдох через рот, как будто вы сдуваете с плеч всю тяжесть пройденного пути
Повторим 3 раза
Теперь — "Штиль"
Медленно вдыхаем через нос на 4 счета... и так же медленно выдыхаем через нос на 6 счетов. Дышим спокойно, как после бури
Повторим 3 раза.



РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ 2025
СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА: ПРОСТРАНСТВО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Неделя после конкурса

Упражнение “Сброс напряжения”

Шаг 1: "Напряги все!". Сожмите кулаки, поднимите плечи к ушам, втяните живот, напрягите все мышцы ног. Доведите напряжение до максимума и замрите на 10 секунд. Дышите поверхностно. Мы как сжатая пружина

Шаг 2: "Сброс!". Резко, с выдохом, сбросьте напряжение: расслабьте руки, бросьте плечи, встряхните кистями, сделайте несколько плавных покачиваний. Теперь спокойно и глубоко подышите. Прочувствуйте волну расслабления, которая идет по телу. Сравните ощущения "до" и "после



РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ 2025
СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА: ПРОСТРАНСТВО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

1.5 месяца после конкурса

Упражнение “Экология ресурсов”

Что меня истощает?



Что меня наполняет?



РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ 2025
СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА: ПРОСТРАНСТВО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Верьте в себя и свои силы! Все обязательно получится!



