

## Педагогическое мастерство тренера

ФКСТ-17\_7 сем

27.11.20 г.

### Семинар 6. Тема: Диагностика синдрома выгорания в деятельности педагога – выполнение самодиагностики №2, рефлексия

**Задание:** оценить своё эмоциональное состояние с помощью опросника «Экспресс-оценка выгорания» (авторы В. Каппони, Т. Новак) и провести рефлексия полученных результатов.

**Цель:** продемонстрировать умение анализировать свое эмоциональное состояние и корректировать его.

#### Алгоритм выполнения задания:

1. Провести самодиагностику своего эмоционального состояния с помощью опросника «Экспресс-оценка выгорания» (авторы В. Каппони, Т. Новак)

<http://www.academy.edu.by/files/prof%20em%20vigorania%202019/Oprosnik%20Kaponi.pdf>

2. В тетради описать полученные результаты оценки, перечислить признаки (физические, психоэмоциональные, социально-поведенческие) выгорания, которые у вас наблюдаются. Провести рефлексия полученных данных и предложить меры, направленные на коррекцию своего эмоционального состояния (при необходимости).

3. Сфотографировать составленный конспект. Фотографии вставить в документ Word, затем сохранить в формате PDF.

4. До 01.12.2020 г. (вторник) включительно выполненное задание в формате PDF загрузить в личный кабинет на сайте ЗабГУ для проверки. Файл назвать «27.11 Пед мастерство\_самодиагностика».