



Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования
Удмуртской Республики
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
(АОУ ДПО УР ИРО)

Ухтомского ул., 25, г. Ижевск, 426009, тел/факс (3412) 37-96-26, E-mail: secretary@iro18.ru

ОКПО 24485640, ОГРН 1021801660055, ИНН / КПП 1835012015 / 184101001

28.08.2026 № 1010/01-04

на № _____ от _____

О проведении семинара «Современные подходы к сохранению психического здоровья педагога: формирование психологической устойчивости к профессиональному стрессу»

Руководителям органов управления образованием муниципальных районов и городских округов Удмуртской Республики

Руководителям образовательных организаций

Информационное письмо

Уважаемые коллеги!

В соответствии с приказом МОиН № 2101 от 22. 12.2025г. «Об утверждении дорожной карты по оказанию адресной методической помощи общеобразовательным организациям в Удмуртской Республике в 2026 году»

Автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Удмуртской Республики «Институт развития образования» (далее -АОУ ДПО УР ИРО) в рамках оказания адресной методической помощи образовательным организациям Удмуртской Республики, показавшим в 2025 году низкие образовательные результаты, **22 сентября 2026** года проводит семинар на тему: «Современные подходы к сохранению психического здоровья педагога: формирование психологической устойчивости к профессиональному стрессу».

Регламент проведения семинара: с 10.00 до 15.00

Место проведения семинар: г. Ижевск, ул. Ухтомского д.25, ауд.310

Начало регистрации: 9.30

Цель семинара: Систематизировать у педагогов знания о механизмах профессионального стресса и сформировать практические навыки саморегуляции, позволяющие оперативно восстанавливать эмоциональное равновесие, снижать уровень тревоги и предотвращать синдром эмоционального выгорания в условиях интенсивной педагогической деятельности.

Программа семинара:

- «Природа профессионального стресса».
- «Эмоциональное выгорание: как вовремя заметить и правильно оценить свое состояние».
- «Практические способы самопомощи: как быстро восстановить эмоциональное равновесие».

- «Профилактика перегрузок: учимся управлять ресурсами для сохранения профессионального долголетия»

На семинар приглашаются: заместители директоров, педагоги-психологи, социальные педагоги, советники по воспитанию, классные руководители, учителя-предметники из образовательных организаций с низкими образовательными результатами.

Всем участникам семинара необходимо пройти предварительную электронную регистрацию по ссылке: **<https://forms.yandex.ru/u/6a901972f47e733619e3a120>**

Все участники семинара получают электронный сертификат установленного образца в течение 10 дней после проведения мероприятия на электронную почту, указанную при регистрации.

Научный руководитель: Коробейникова Светлана Сергеевна, заведующий кафедры педагогики и психологии. тел.(3412) 37-94-42. электронная почта korobejnikova.ss@iro18.ru

Дополнительную информацию можно получить по адресу: АОУ ДПО УР ИРО, г. Ижевск, ул. Ухтомского, д. 25, кабинет 303; тел. 8 (3412) 37-85-33 - Якимова Ольга Евгеньевна методист инновационно-методического отдела.

При себе иметь вторую обувь или бахилы.

Ректор



О.Л.Пономарёва

исп. Якимова О.Е
(3412) 37-85-33

«Утверждаю»:
Ректор
АОУ ДПО УР ИРО
О.Л.Пономарёва
 2026 г.

Программа республиканского семинара:

**«Современные подходы к сохранению психического здоровья педагога:
формирование психологической устойчивости к профессиональному стрессу»»**

Дата проведения: 22 сентября 2026 года

Время проведения: с 10.00 до 15.00

Место проведения: АОУ ДПО УР ИРО, г. Ижевск, ул. Ухтомского 25, ауд. 310.

Цель: Систематизировать у педагогов знания о механизмах профессионального стресса и сформировать практические навыки саморегуляции, позволяющие оперативно восстанавливать эмоциональное равновесие, снижать уровень тревоги и предотвращать синдром эмоционального выгорания в условиях интенсивной педагогической деятельности.

Участники: педагогические работники общеобразовательных организаций, имеющие низкие образовательные результаты обучающихся в Удмуртской Республике за 2025 год.

№	Время	Мероприятие	Ответственный
1	09.30-10.00	Регистрация	Якимова Ольга Евгеньевна Методист инновационно-методического отдела.
2	10.00-11.15	«Природа профессионального стресса»	Коробейникова С. С., Заведующий кафедрой педагогике и психологии
4	11.15-12.00	«Эмоциональное выгорание: как вовремя заметить и правильно оценить свое состояние».	Коробейникова С. С. Заведующий кафедрой педагогике и психологии
5	12.00-12.30	Обед	
6	12.30-14.00	«Практические способы самопомощи: как быстро восстановить эмоциональное равновесие».	Коробейникова С. С. Заведующий кафедрой педагогике и психологии
7	14.00-15.00	«Профилактика перегрузок: учимся управлять ресурсами для сохранения профессионального долголетия»	Коробейникова С. С. Заведующий кафедрой педагогике и психологии

Научный руководитель: Коробейникова Светлана Сергеевна, заведующий кафедры педагогике и психологии