

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования Пермского края»
(ГАУ ДПО ИРО ПК)

ул. Екатерининская, 210, г. Пермь, 614068
тел.: (342) 236-80-59, факс: 236-84-27; e-mail: priemnaya@ipkro.perm.ru
ОКПО 02089240, ОГРН 1025900764449, ИНН/КПП 5903005619/590301001

« 06 » февраля 2026 г. № 01.01- 14/165

На № _____ «__» _____ 2026г.

Руководителям муниципальных
органов управления образованием.
Руководителям муниципальных
методических служб.
Руководителям образовательных
организаций

Уважаемые коллеги!

ГАУ ДПО «Институт развития образования Пермского края» проводит цикл психолого-педагогических встреч «Диалог с психологом».

Цель: повышение психологической культуры и профессионального уровня педагогов и руководителей образовательных организаций Пермского края в контексте региональной системы научно-методического и психолого-педагогического сопровождения педагогических работников и управленческих кадров на основе практических приёмов для самопомощи в преодолении сложных жизненных ситуаций и формировании позитивных стратегий и моделей поведения в кризисных ситуациях.

Категория участников: педагогические работники и управленческие кадры образовательных организаций Пермского края

План проведения (тематика, дата и время): в приложении 1 к данному письму.

Место проведения: ГАУ ДПО ИРО ПК, г. Пермь, ул. Екатерининская, д. 210

Стоимость семинара: 880,00

Заявки принимаются на адрес электронной почты: gyzzelika@mail.ru по форме (Приложение 2).

После набора группы Вам будет выслан электронный пакет документов (форма договора, заявление обучающегося) на указанный в заявке e-mail.

По всем организационным и финансовым вопросам обращаться по т. 89226441755, 8(342)2367696; gyzzelika@mail.ru (Сыпачева Гузялия Шарибзяновна)

Приложение: на 4 листах в 1 экз.

Заместитель директора



Л.В. Волкова

Исполнитель:
Сыпачева Гузялия Шарибзяновна,
к.т. 89226441755, 8(342)2367696;
e-mail: gyzzelika@mail.ru



ПЛАН проведения цикла психолого-педагогических встреч «Диалог с психологом»

Цель: повышение психологической культуры и профессионального уровня педагогов и руководителей образовательных организаций Пермского края в контексте региональной системы научно-методического и психолого-педагогического сопровождения педагогических работников и управленческих кадров на основе практических приёмов для самопомощи в преодолении сложных жизненных ситуаций и формировании позитивных стратегий и моделей поведения в кризисных ситуациях.

Категория участников: педагогические работники и управленческие кадры образовательных организаций Пермского края

№	Формат и тема психолого-педагогических встреч	Цель психолого-педагогической встречи	Содержание психолого-педагогической встречи	Дата проведения (месяц)	Результат (продукт)	Ответственный за проведение (ФИО, должность, место работы)
1.	Психологический интенсив «От реактивности к осознанности: управлять своим состоянием в условиях хаоса»	Повышение психологической культуры и профессиональной компетенции педагогов по применению навыка осознанной саморегуляции, позволяющего выбирать наиболее эффективную поведенческую стратегию использования импульсивных реакций на стрессовые факторы	1. Знакомство с группой, выработка правил группы (конфиденциальность, безоценочность, «здесь и сейчас») 2. Мини-лекция: «Что такое реактивность и осознанность, как это проявляется в ситуации стресса» 3. Практика «Стоп-кран»: техники экстренного возвращения в состояние «здесь и сейчас» – дыхательные упражнения – техника «5-4-3-2-1» для	27.02.2026г. 11.00	Модель осознанной саморегуляции поведения и методов ее восстановления	Пепеляев Е. В., педагог-психолог структурного подразделения МАОУ «СОШ № 44» г. Перми детский сад «Школа Рыцарей и Принцесс»

			<p>включения чувств – метод заземления</p> <p>4.Работа с индивидуальными триггерами стресса в профессии педагога</p> <p>5. Групповая дискуссия: обмен опытом и поиск ресурсных стратегий</p>			
2.	<p>Психологический интенсив «Эмоциональная алхимия: как превращать сложные чувства в ресурс»</p>	<p>Повышение психологической культуры профессиональной компетенции педагогов по осмыслению и трансформации «негативных» эмоций (гнева, раздражения, тревоги) с извлечением из них скрытых сигналов и энергии для действий</p>	<p>1.«Эмоциональный барометр» группы: диагностика актуального эмоционального состояния</p> <p>2. Мини-лекция: «Функции эмоций. Почему нельзя подавлять гнев и раздражение»</p> <p>3.Практика безопасного выражения гнева - техники «именования» и локализации эмоций в теле</p> <p>4.Обсуждение стратегии «Я-сообщений» для экологичного предъявления своих чувств коллегам, ученикам и родителям</p>	13.03.2026г. 11.00	Чек-лист «Безопасные способы выражения сложных эмоций без вреда для себя и окружающих» Матрица применения «Я-сообщения» для решения конфликтных ситуаций	Пепеляев Е. В., педагог-психолог структурного подразделения МАОУ «СОШ № 44» г. Перми детский сад «Школа Рыцарей и Принцесс»
3.	<p>Психологический интенсив «Экология отношений: как выстраивать здоровые границы без чувства вины»</p>	<p>Повышение психологической культуры профессиональной компетенции педагогов по гибкому</p>	<p>1.Упражнение на определение (исследование) собственных физических и психологических границ</p> <p>2.Мини-лекция:</p>	27.03.2026г. 11.00	Модель осознанного выстраивания личностных профессиональных границ в коммуникации	Пепеляев Е. В., педагог-психолог структурного подразделения МАОУ «СОШ № 44» г. Перми

	выстраиванию личностных и профессиональных границ в общении с учениками, родителями и администрацией в контексте оптимизации эмоциональных затрат	«Что такое личные границы. Виды границ, признаки их нарушения» 3. Практика вежливого, но твердого отказа 4. Ролевые игры на отработку навыка защиты своих границ			детский сад «Школа Рыцарей и Принцесс»
4.	Психологический интенсив «Сила самосострадания: как поддержать себя в трудную минуту»	Повышение психологической культуры и профессиональной компетенции педагогов по применению навыка самоподдержки и «внутреннего доброго наставника», на направленное снижение разрушительного влияния самокритики и «синдрома самозванца»	1. Техника «Когнитивной переоценки»: как превратить деструктивную мысль («Я плохой учитель») в конструктивную («Мне сложно с этим классом, но я ишу подход») 2. Создание «Антидота критики»: поиск и укрепление внутреннего «Поддерживающего Наставника» 3. Практика по визуализации страхов и сомнений и их осознанию 4. Групповая поддержка и обмен опытом преодоления сомнений.	10.04.2026г. 11.00	Чек-лист «Формируем поддерживаем самоподдержки и самосострадания» Пепеляев Е. В., педагог-психолог структурного подразделения МАОУ «СОШ № 44» г. Пермь детский сад «Школа Рыцарей и Принцесс»

5.	Психологический интенсив «Личная миссия педагога: где брать силы, когда опускаются руки»	Повышение психологической культуры профессиональной компетенции педагогов по обретению, актуализации переосмыслению профессиональной и личностной миссии как источника мотивации и устойчивости к стрессовым ситуациям	1. Упражнение «Линия моей профессиональной жизни: анализ ресурсов и трудностей» 2. Групповая рефлексия: что изменилось за время встреч, какие инструменты оказались самыми полезными	24.04.2026г. 11.00	Интеллект-карта «Линия моей профессиональной жизни: анализ ресурсов и трудностей»	Пепеляев Е. В., педагог-психолог структурного подразделения МАОУ «СОШ № 44» г. Перми детский сад «Школа Рыцарей и Принцесс»
----	--	--	---	-----------------------	---	---

Приложение 2

Форма заявки

на участие в семинаре по теме:

« _____ » (_____) _____
Тема Дата

№	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Муниципальная территория	Место работы (учреждение)	Должность	Образование (уровень, номер и серия документа об образовании, год окончания, фамилия в документе)	СНИЛС	Контактный телефон, E-mail	*Форма оплаты (наличная, безналичная)
1	Петрова Мария Ивановна	00.00.0000	Сивинский МО		Педагог дополнительного образования	Средне- профессиональное, диплом серия АА № 000000 (Иванова)	000-000-000-00		

Обратите внимание: заявку следует скопировать в отдельный документ Word, заполнить, сохранить файл по имени участника (например, Иванова А.И.- семинар 27.02.2026). Файл необходимо отправить по электронному адресу: gvzzelika@mail.ru

*Форма оплаты – *наличная*, если оплачивает физическое лицо (в этом случае и договор заключается с физическим лицом), *безналичная*, если оплачивает юридическое лицо: образовательная организация (договор заключается с юридическим лицом). Наличная или безналичная оплата производится через отделения банка РФ на расчетный счет «ГАУ ДПО «ИРО ПК». **Заявка может быть групповой.**