**Клуб «Садовницы». Тема: «Мягкая забота о себе – способ повышения стрессоустойчивости»**

Почти любая профессия, изобилует стрессогенными ситуациями, к этому разряду профессий относится работа педагога - важным условием сохранения и укрепления психического здоровья воспитателя выступает его умение вовремя "сбрасывать" напряжение, снимать внутренние "зажимы". Вот уже несколько лет по традиции наш педагогический клуб САДОВНИЦЫ в сентябре открывает свои двери и приглашает воспитателей скинуть усталость, расслабиться, войти в ресурсное состояние и зарядиться положительными эмоциями. Клуб является площадкой и поддерживающей средой для самопомощи и мягкой заботы о себе, тем самым у педагогов повышается стрессоустойчивость, способность осознанно управлять своими чувствами, обеспечивая и поддерживая комфортную эмоциональную атмосферу в детском коллективе, профессиональном и в общении с родителями.

 

 

