**Кейс- отзыв наставляемого — педагога Гайдуковой С.В находящихся в состоянии эмоционального выгорания**

**Общая информация о педагоге –наставнике – участнике реализации Программы наставничества ГБОУ СОШ с.Ольгино**

Шмакова Ольга Михайловна, учитель английского языка

**Общая информация о наставляемом педагоге – участнике реализации Программы наставничества ГБОУ СОШ с.Ольгино**

Гайдукова Светлана Владимировна

**Форма наставничества**: педагог-педагог

В рамках программы работаю в сотрудничестве с педагогом- наставником Шмаковой Ольгой Михайловной

 Хотела бы выразить искреннюю благодарность моему наставнику Ольге Михайловне Шмаковой за поддержку и помощь в преодолении моего сложного периода, связанного с профессиональным выгоранием.

За годы моей преподавательской деятельности накопилась усталость, снизилась моя профессиональная эффективность, стала менее заинтересованной работой, появилась постоянная раздражительность и чувство опустошённости. Все это отразилось не только на моём самочувствии, но и на уровне взаимодействия с учащимися и коллегами.

 Благодаря программе сопровождения, разработанной моим наставником, я смогла осознать причины своего состояния и научиться справляться с ними. Вот некоторые важные моменты, оказавшие положительное влияние: **Индивидуальные консультации**: Получила рекомендации по управлению временем, профилактике перегрузок и распределению рабочей нагрузки. **Обучение техникам саморегуляции**: Освоила дыхательные упражнения, визуализацию и другие способы снятия напряжения и улучшения самочувствия. **Участие в тренингах**: Совместно с коллегами участвовала в занятиях по развитию профессиональных компетенций и повышению уверенности в себе. **Регулярные встречи с психологом**: Проводили индивидуальные сессии, направленные на повышение самооценки и снижение тревоги.

Сегодня я чувствую себя гораздо лучше, восстановила интерес к своей работе, повысила собственную продуктивность и вернула радость от педагогического труда. Без помощи и заботы моего наставника было бы сложно преодолеть этот сложный период.