

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
(ГАОУ ДПО СО «ИРО»)
Кафедра педагогики и психологии

Утверждено
Научно-методическим советом
ГАОУ ДПО СО «ИРО»
протокол № 1 от 27.01.2025 г.
Утверждено
Экспертным советом
ГАОУ ДПО СО «ИРО»
протокол № 1 от 20.01. 2025 г.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ,
обучение с использованием дистанционных образовательных технологий
(24 часа)

Автор-составитель:
Кузьмина О.В., зав. кафедрой педагогики и психологии
ГАОУ ДПО СО «ИРО», к.пс.н., доцент

Екатеринбург
2025

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы: совершенствование профессиональной компетентности педагогов в области профилактики эмоционального выгорания.

1.2. Планируемые результаты обучения

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Развивающая деятельность (А/03. 6)	Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе.	Приемы, техники регулирования эмоционального состояния и самоорганизации времени профессиональной деятельности как средства профилактики эмоционального выгорания и проектирования психологически безопасной и комфортной образовательной среды.	Регулировать свое эмоциональное состояние с помощью техник осознанной саморегуляции, приемов самоорганизации времени. Составлять план профилактики личного эмоционального выгорания педагога как средства создания психологически безопасной и комфортной образовательной среды

1.3 Категория слушателей

Педагоги образовательных организаций

1.4. Форма обучения: очно-заочное обучение, обучение с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.5. Срок освоения программы - 24 часа.

По итогам обучения слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Профилактика эмоционального выгорания педагогов», обучение с использованием дистанционных образовательных технологий
(24 часа)

(очно-заочное обучение)

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ			Сам. Работа с ДОТ	Форма контроля
			Теор. занятия	Практ. занятия	Практическая работа с ДОТ (в т.ч. консультирование с помощью средств СДО)*		
1	Введение в программу. Входное тестирование	1		1			тест
2	Эмоциональное выгорание педагога как показатель нарушения психологической безопасности и комфорта в образовательной среде	4	2		2		Практическая работа
3	Диагностика особенностей выраженности эмоционального выгорания у педагога	4	2		2		Контрольная работа
4	Направления, приемы и техники преодоления и профилактики эмоционального выгорания педагога	8	2	6			
5	Проектирование программы профилактики эмоционального выгорания как средства создания психологически безопасной и комфортной образовательной среды	5		5			

6	Итоговая аттестация	2		2			Личный план про- филактики эмоцио- нального выгорания
	Итого	24	6	14	4	0	

*При загрузке УТП на ЕФП ДППО практическая работа с ДОТ загружается как самостоятельная работа

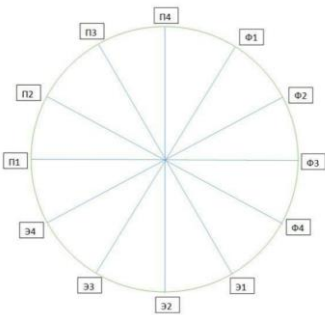
2.2. Рабочая программа

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов», обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (24 часа)

(очно-заочное обучение)

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1	Введение в программу. Входное тестирование	Практическое занятие (1 час)	Цель, задачи и планируемые результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации. Обучение работе в системе дистанционного обучения ГАОУ ДПО СО ИРО. Выполнение входного тестирования с целью знакомства с техниками коррекции и профилактики эмоционального выгорания.
2	Эмоциональное выгорание педагога как показатель нарушения психологической безопасности и комфорта в образовательной среде	Лекция (2 часа)	Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) как результат хронического стресса. Виды стресса: физиологический, эмоциональный, информационный, комбинированный. Дистресс и эустресс в работе педагога. Факторы риска возникновения и формирования СЭВ в профессиональной деятельности педагога. Признаки эмоционального выгорания. Признаки СЭВ: поведенческие; аффективные; когнитивные; физические. Стадии эмоционального выгорания. Уровни профилактики эмоционального выгорания в организации. Факторы защиты от развития эмоционального выгорания. Роль личностных факторов в формировании СЭВ.
		Практическая работа с ДОТ (2 час)	Слушатели выделяют профессионально важные качества современного учителя, которые способствуют созданию психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Далее выделяют индивидуально на основе самоанализа и самонаблюдения оценивают у себя частоту проявления признаков эмоционального выгорания (ЭВ). Признаки ЭВ представлены в таблице. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл. Данные заносят в таблицу. После заполнения таблицы определяют внешние и внутренние факторы защиты, которые возможно создать в образовательной организации для психологической безопасности и комфорта взаимодействия в рамках профилак-

			тики эмоционального выгорания. На основе анализа слушатели выделяют личные проблемы формирования факторов риска эмоционального выгорания.
3.	Диагностика особенностей выраженности эмоционального выгорания у педагога	Лекция (2 часа)	Методы и методики диагностики составляющих (когнитивные, эмоционально-волевые, поведенческие, личностные) СЭВ. Карта самонаблюдения за выраженностью признаков эмоционального выгорания.
		Контрольная работа (2 часа)	1. Слушатели оценивают свое состояние по выраженности признаков (физические, эмоциональные, поведенческие) эмоционального выгорания. Данные откладывают на векторах круговой диаграмме.  По итогам круговой диаграммы слушатели выделяют проблемные зоны, с которыми нужно работать. 2. Слушатели индивидуально выполняют методику «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко). Предлагается заполнение онлайн-формы https://psytests.org/boyko/burnout.html. Полученный результат слушатели анализируют, результаты фиксируют в таблице. Выделяют возможные техники работы с эмоциональным

			напряжением, истощения. 3. Слушатели находят в интернете или печатных изданиях 2 картинки: первая картинка должна отражать состояние (слушателя) на работе, вторая - состояние вне работы в последние несколько месяцев. Слушатели описывают изображения и отвечают на вопрос: почему выбрали эти картинки, что именно они отражают. Сравнивают свои состояния и отношения к ситуации работы и вне ее.
4	Направления, техники и приемы профилактики эмоционального выгорания педагога безопасной и комфортной образовательной среды	Лекция (2 часа)	Направления профилактики эмоционального выгорания: осознание своих эмоций, саморегуляция своего состояния, формирование позитивного самовосприятия и мышления, самоорганизация времени, оптимизация организации труда, развитие организационной культуры взаимодействия). Техники осознания и принятия своих чувств. Дыхательные техники регуляции эмоционального состояния. Техники медитации. Техники рефлексии степени позитивности самовосприятия. Работа с иррациональными установками. Роль модели ABC А. Эллиса при переходе к конструктивному мышлению и преодолению эмоционального выгорания. Характеристика временных режимов деятельности педагогов. Типология педагогов, различно действующих во временных режимах (инертный, технологичный, ситуативный, интуитивный, програтичный). Приемы самоорганизации времени деятельности педагога для создания благоприятных условий в образовательной среде.
		Интерактивное (практическое) занятие (6 часов)	Практическое занятие с элементами тренинговых упражнений. 1. Работа в мини группах. Слушатели определяют роль эмоциональной регуляции педагога при создании психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Выводы записываются на доске. 2. Выполнение техник, направленных на осознание и принятие своих чувств («Мой эмоци-

			ональный портрет», «Чувство», «Настроение»). 3. Выполнение <i>дыхательных техник, способствующих регуляции эмоционального состояния</i>: а) дыхательные техники с успокаивающим эффектом (брюшное дыхание, коробочное дыхание (4-4-4-4), дыхание с поджатыми губами, резонансное дыхание); б) дыхательные техники, мобилизирующее состояние, «Ха-дыхание», дыхание «Замок»; в) релаксационные упражнения (Техника напряжения и расслабления). Медитация как метод регуляции эмоционального состояния. Классификация медитативных методов. Выполнение упражнений, направленных на овладение медитативными приемами (упражнения «Концентрация на счете», «Концентрация на нейтральном предмете», «Маяк»). 4. Техники рефлексии степени позитивности самовосприятия («Кинопроба», «Чемодан», «Автопортрет», «На какой я ступеньке?»). 5. Слушатели рефлексиируют свои иррациональные убеждения. Заполняют таблицу «Модель ABC», в которой переформулируют иррациональные убеждения в рациональные. 6. Слушатели анализируют личные поглотители времени, используя методики «Личностные дезорганизаторы времени» (О.В. Кузьмина), «Воры времени» (Л. Зайверг), «Колесо баланса времени» и формулируют рекомендации для самоорганизации времени и профилактики эмоционального выгорания. 7. Решение кейсов с целью определения эффективных приемов эмоциональной саморегуляции при выходе из сложных эмоционально насыщенных ситуаций взаимодействия с учащимися, родителями, коллегами.
	Проектирование программы профилактики эмоционального выгорания как средства создания психологически безопасной и комфортной образовательной среды	Интерактивное (практическое) занятие (5 часов)	На основе изученного материала по всем темам слушатели составляют личную программу профилактики или пропедевтики эмоционального выгорания. Определяют роль мероприятий в создании психологически безопасной и комфортной образовательной среды.

	Итоговая аттестация	Практическое) занятие (2 часа)	1. Защита личной программы профилактики эмоционального выгорания
--	---------------------	--------------------------------	--

2.3. Календарный учебный график

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Профилактика эмоционального выгорания педагогов», обучение с использованием дистанционных образовательных технологий
(24 часа)

(очно-заочное обучение)

Форма обучения	Общая продолжительность ДПП (календарных дней)	Режим занятий (кол-во час.) в день	Количество часов ДПП	Лекции (кол-во час.)	Интерактивные занятия (кол-во час.)	Сам. раб. (кол-во час.)	Промежуточная аттестация (кол-во час, вид ПА)	Итоговая аттестация (кол-во час, вид ИА)
Очно-заочная с использованием ДОТ	3	8	24	5	13	0	4	2 часа, практическая