

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального педагогического образования  
центр повышения квалификации специалистов  
«Информационно-методический центр»  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
ГБУ ДППО ЦПКС  
«Информационно-методический центр»  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
протокол № 3 от 05 декабря 2022 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБУ ДППО ЦПКС «ИМЦ»  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.А. Римкявичене

«07» декабря 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
повышения квалификации**

**«Профессиональное здоровье педагога.  
Профилактика профессионального выгорания»**

**Категория слушателей** – административные работники ОУ, педагоги, классные  
руководители

**Сроки реализации** – 18 часов

**Режим обучения** – по 4 часа в день

**Форма реализации:** очная

**Разработчик программы:**

Кошелева Александра Николаевна, к.пс.н.,  
доцент кафедры психологии  
профессиональной деятельности РГПУ им.  
А.И. Герцена

Санкт-Петербург  
2022 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность программы**

Программа «Профессиональное здоровье педагога. Профилактика профессионального выгорания» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», ФГОС, Профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», Законом «Об образовании СПб», Приказом Минобрнауки России от 01.07.2013 N 499 (ред. от 15.11.2013) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», Уставом государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного педагогического профессионального образования центр повышения квалификации специалистов Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Информационно-методический центр».

Программа актуальна для учителей ОУ, воспитателей ДОУ, классных руководителей и представителей администрации ОУ

Профессиональная деятельность педагога связана с большим количеством социальных контактов, с постоянной ответственностью за благополучие учеников, это работа и с информационными источниками, и постоянный обмен эмоциями – такое «хроническое» интеллектуальное и психоэмоциональное напряжение часто приводит к эмоциональному выгоранию специалиста. Проблема становится особенно актуальной еще и в связи с тем, что эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, но и на тех, кто вынужден находиться рядом с ними.

### **Практическая значимость программы**

Программа повышения квалификации «Профессиональное здоровье педагога. Профилактика профессионального выгорания» рассматривает как теоретические, так и практические аспекты профилактики эмоционального выгорания педагогов, что позволит слушателям расширить свои представления о возможностях профилактики эмоционального выгорания и освоить приемы регуляции собственного состояния и рефлексии профессионального опыта.

**Цель:** расширение представлений о сущности, диагностических признаках и профилактике эмоционального выгорания педагога, а также освоение приемов регуляции собственного состояния и рефлексии профессионального опыта.

**Категория слушателей:** административные работники ОУ, педагоги, классные руководители

**Форма обучения:** очная

### **Календарный учебный график:**

Общий объём программы в часах 18.

Из них:

аудиторных часов 18;

обучение в дистанционном режиме не предусмотрено.

*Режим аудиторных занятий:*

Часов в день 4;

Дней в неделю 1;

Общая продолжительность программы 5 недель.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

### «Профессиональное здоровье педагога. Профилактика профессионального выгорания»

№	Наименование модулей	Ко-во часов	Форма проведения занятий		Форма контроля
			Лекции	Практика	
	<b>Всего по программе</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
<b>1</b>	Модуль 1. Профессиональное здоровье педагога	4	4		Собеседование
2	Модуль 2. Диагностика, коррекция и профилактика эмоционального выгорания педагогов	16	6	10	Практическое задание. Диагностика педагогов своего ОУ. Анализ данных.
2.1	Раздел 1. Психодиагностика эмоционального выгорания	6	2	4	
2.2	Раздел 2. Методы профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов	10	2	8	
	Итоговый контроль				Разработка плана мероприятий по профилактике и коррекции эмоционального выгорания педагогов

**Содержание программы «Профессиональное здоровье педагога. Профилактика профессионального выгорания».**

#### **Модуль I. Профессиональное здоровье педагога**

Рассматриваются подходы к пониманию профессионального здоровья педагогов как социальной ценности и условию воспитания здорового поколения. Эмоциональное выгорание как вид неспецифической профессиональной деформации. Фазы и симптомы эмоционального выгорания. Факторы эмоционального выгорания у педагогов  
Для реализации модуля используются следующие *формы* занятий:

- лекция с элементами обратной связи;
- решение педагогических задач.

*Цель* – расширить представления слушателей о профессиональном здоровье педагога и эмоциональном выгорании

*Текущий контроль* проводится в форме круглого стола.

**Модуль II. Диагностика, коррекция и профилактика эмоционального выгорания педагогов** Продолжительность модуля 16 часов. Занятия модуля знакомят слушателей с методами диагностики, профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов. Модуль состоит из 3-х разделов.

**Раздел 1. Психодиагностика эмоционального выгорания** Продолжительность раздела 5 часов. В разделе изучаются психодиагностические методы и методики, предназначенные для выявления признаков и стадий эмоционального выгорания педагогов

Для реализации модуля используется *формы* занятий – практикум и лекция с элементами обратной связи

*Цель:* научить слушателей проводить психодиагностику (в том числе и самодиагностику) эмоционального выгорания

*Текущий контроль* осуществляется путём проверки качества выполнения практических заданий и собеседования с группой.

**Раздел 2. Методы профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов** Продолжительность раздела 6 часов. Занятия направлены на освоение методов профилактики и коррекции эмоционального выгорания. Рассматриваются принципы и техники управления профессиональным стрессом

*Форма* проведения занятий – тренинг

*Цель:* научить слушателей основам управления профессиональным стрессом и техникам саморегуляции и рефлексии профессионального опыта

*Текущий контроль* осуществляется путём собеседования

**«Целевая карта» дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Профессиональное здоровье педагога. Профилактика профессионального выгорания».**

### **Профессиональный стандарт как основа разработки ДПП**

В основу обучения по данной ДПП положен профессиональный стандарт (стандарты): <b>«Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании). Воспитатель, учитель»</b>			
Планируемые результаты обучения направлены на выполнение слушателем:			
Обобщенных трудовых функций (ОТФ)	Трудовых функций (ТФ)	Трудовых действий (ТД)	На уровне квалификации
Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях основного общего, среднего общего образования	Общепедагогическая функция. Обучение	ТД 1. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	

		ТД 2. Использование конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка	
--	--	--	--

### Планируемые результаты обучения

В соответствии с указанным выше профессиональным стандартом слушатель данной ДПП готовится к решению следующих задач профессиональной деятельности и должен обладать следующими профессиональными компетенциями (обязательные результаты обучения):

Модуль ДПП	Задачи профессиональной деятельности	Профессиональные компетенции (ПК), подлежащие развитию
Модуль I. Профессиональное здоровье педагога	Соблюдение нравственных и этических норм, требований профессиональной этики	ПК 1. Готовность к сохранению и укреплению профессионального здоровья педагога
Модуль 2 Диагностика, коррекция и профилактика эмоционального выгорания педагогов		ПК 2. Способность к диагностике и профилактике эмоционального выгорания

### Оценка планируемых результатов обучения (паспорт оценочных средств для итоговой аттестации)

#### Оценочные материалы

Итоговая аттестация по программе «**Профессиональное здоровье педагога. Профилактика профессионального выгорания**» проводится в форме представления, самостоятельно созданных электронных таблиц для автоматизации мониторинга и анализа образовательного процесса в ОУ.

### ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА ПОДГОТОВКА И ЗАЩИТА ВЫПУСКНОЙ АТТЕСТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

**Тематика:** защита выпускной аттестационной работы - плана мероприятий для профилактики эмоционального выгорания педагогов конкретного ОУ.

Требования к структуре и оформлению работы:

1. План мероприятий должен быть разработан с учетом организационных условий и специфики деятельности конкретного ОУ;
2. Слушатель может рассказать какие методы могут применяться для профилактики эмоционального выгорания;
3. Слушатель может указать способы профилактики эмоционального выгорания, которые могут быть реализованы индивидуально.

Оценка работы (включая структуру и оформление)		
Предмет(ы) оценивания	Критерии оценки	Показатели оценки
1. Готовность к сохранению и укреплению профессионального здоровья педагога	1. План мероприятий должен способствовать профилактике эмоционального выгорания	1. Представлен авторский самостоятельно разработанный план мероприятий, готовый к реализации в ОУ, с учётом специфики конкретного ОУ
Оценка процедуры защиты		
Предмет(ы) оценивания	Критерии оценки	Показатели оценки
1. Способность к диагностике и профилактике эмоционального выгорания	2. Описанные в плане мероприятия должны быть направлены на снижение выраженности или препятствовать возникновению различных симптомов эмоционального выгорания	1. Грамотность и логичность построения речи, культура речи 2. Использование в речи терминологии 3. Обоснование выбора технологий, методов и приемов для профилактики эмоционального выгорания педагогов конкретного ОУ

## Организационно-педагогические условия реализации ДПП

### Кадровое обеспечение

1. Занятия (лекции, практические занятия, групповые консультации и консультации по подготовке выпускной аттестационной работы) проводятся преподавателями «ИМЦ».

### Требования к материально-техническим условиям

2. Аудиторные занятия проводятся в различной форме: фронтальная, групповая и индивидуальная работа слушателей.
3. Лекционные и практические занятия проводятся в учебной аудитории, рассчитанной на нормативное количество слушателей, оснащенной мультимедийным проектором, колонками для усиления звука.
4. Компьютер преподавателя
5. Мультимедиа экран

### Требования к информационному и учебно-методическому обеспечению образовательной программы.

Все слушатели обеспечены раздаточным материалом в количестве, необходимом для эффективного выполнения практических работ.

Для дальнейшего изучения и закрепления материала программы слушателям рекомендуется самостоятельно изучить не менее 2-х рекомендуемых источников из списка:

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 2014. 105 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. СПб.: Питер, 2013. 336 с.
3. Иванова М. Г. Практические аспекты психологии здоровья / М. Г. Иванова. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012.- 47 с.
4. Куприянов. Р. В., Кузьмина Ю. М. Психодиагностика стресса: практикум/ сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
5. Лукьянов В. В. Коррекция синдрома эмоционального выгорания с использованием методики балинтовских групп // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий. Курск, 2008. С. 266-285.
6. Митина, Л. М. Профессиональное здоровье педагога: учебное пособие для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 379 с.
7. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. 224 с.
8. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: психопрофилактика эмоционального напряжения [Текст] / Л. Г. Федоренко. –СПб. : КАРО, 2013.