

Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской области  
дополнительного профессионального образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Центр непрерывного повышения профессионального  
мастерства педагогических работников

УТВЕРЖДАЮ

Проректор ТОГИРРО

\_\_\_\_\_ М.В. Кускова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
(Модуль «эксклюзивной» программы )**

**«Профилактика эмоционального выгорания»**

**Тюмень  
2020**

Профилактика эмоционального выгорания. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (Модуль). Тюмень: ГАОУ ТО ДПО «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования», 2020.- 10 с.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (Модуль) «Профилактика эмоционального выгорания» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Программа рекомендована лицам, имеющим среднее профессиональное и (или) высшее образование; лицам, получающим среднее профессиональное и (или) высшее образование; педагогическим работникам сферы образования: общеобразовательных организаций, средних профессиональных образовательных организаций, организаций дополнительного образования детей и взрослых.

Автор:

Колногузова Елена Сергеевна, старший преподаватель Центра непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников г. Ишима (далее - ЦНППМ ПР г. Ишима) структурное подразделение ГАОУ ТО ДПО «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования» (далее - ТОГИРРО)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **РАЗДЕЛ 1. Общая характеристика программы**

- 1.1. Цели реализации программы
- 1.2. Планируемые результаты обучения
- 1.3. Категория участников
- 1.4. Форма обучения
- 1.5. Трудоёмкость программы (Модуля)

### **РАЗДЕЛ 2. Содержание программы**

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Рабочая программа
- 2.3. Материально-технические условия реализации программы

### **РАЗДЕЛ 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

- 3.1. Оценка качества освоения программы
- 3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

## **РАЗДЕЛ 1. Общая характеристика программы**

### **1.1. Цель реализации программы**

Осознание причин эмоционального и профессионального выгорания учителя и влияние на качество образовательного процесса; освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.

### **1.2. Требования к результатам обучения**

#### **Планируемые результаты обучения**

В результате освоения программы курсов повышения квалификации слушатель (участник) должен приобрести следующие знания, умения и навыки

#### Знать:

- основные понятия, связанные с вопросами психической саморегуляции личности;
- теоретические подходы к проблеме профилактики профессионального выгорания;
- методы и приемы самоуправления психическими состояниями.

#### Уметь:

- различать типичные психические состояния;
- применять методы эмоциональной и волевой регуляции психических состояний;
- рефлексировать собственные психические состояния;
- применять методы психической саморегуляции в учебной и профессиональной деятельности.

#### Владеть навыками:

- методами прямой и опосредованной саморегуляции негативных психических состояний

### **1.3. Категория участников**

Программа рекомендована:

- лицам, имеющим среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лицам, получающим среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- педагогическим работникам сферы образования: общеобразовательных организаций, средних профессиональных образовательных организаций, организаций дополнительного образования детей и взрослых.

#### 1.4. Форма обучения

Программа предусматривает очное обучение, очно-заочное с применением дистанционных образовательных технологий.

#### 1.5. Трудоёмкость программы

Программа рассчитана на 8 часов.

### РАЗДЕЛ 2. Содержание программы

#### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Практические и лаборатор. занятия
1	Раздел №1 Здоровье: физическое, психическое, социальное, психологическое.	1	1	-
2	Раздел №2 Синдром профессионального выгорания	2	0,5	1,5
3	Раздел № 3 Методы диагностики профессионального состояния	2	0,5	1,5
4	Раздел № 4 Профилактика и коррекции состояния профессионального выгорания	3		3
	Итого	8	2	6
	Итоговая аттестация	Разработка тренинга, направленного на профилактику синдрома профессионального выгорания		

#### Учебно-тематический план программы повышения квалификации «Профилактика эмоционального выгорания»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Практические и лаборатор. занятия
1	Раздел 1 Здоровье: физическое, психическое, социальное, психологическое.	1	1	-
2	Раздел 2 Синдром профессионального выгорания	2	0,5	1,5
2.1.	Эмоциональное выгорание:	0,25	0,25	-

	методологические основы, причины.			
2.2.	Источники напряжения в профессиональной деятельности. Стресс, его виды.	1,75	0,25	1,5
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Методы диагностики профессионального состояния</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>
3.1.	Типы психодиагностических методик диагностики.	0,5	0,5	-
3.2.	Процедура диагностики профессионального состояния	1,5	-	1,5
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Профилактика и коррекции состояния профессионального выгорания</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
4.1.	Аутогенная тренировка и саморегуляция	1	-	1
4.2.	Дыхательная и звуковая гимнастика.	1	-	1
4.3.	Арттерапия	1	-	1
	Итого	8	2	6
	Итоговая аттестация	Разработка тренинга, направленного на профилактику синдрома профессионального выгорания		

## 2.2.Рабочая программа

### **Раздел 1. Здоровье: физическое, психическое, психологическое, социальное (1 час).**

Понятие «здоровье»: физическое, психическое, психологическое, социальное. Здоровье педагога как управленческая и психолого- педагогическая задача. Здоровье учителя как один из факторов, влияющих на качество образовательного процесса. Здоровьесберегающая деятельность учителя: проблемы и пути решения. Психологические условия восстановления здоровья педагогов. Досуг как средство сохранения здоровья.

### **Раздел 2. Синдром профессионального выгорания (2 часа).**

#### **2.1. Эмоциональное выгорание: методологические основы, причины (0,25 часа).**

Появление термина «синдром эмоционального выгорания». Связь с профессиональной деформацией, сходство и отличие. Развитие науки об эмоциональном выгорании. Вклад зарубежных ученых в разработку проблемы. Отечественные исследования проблемы. Профессии, наиболее подверженные профессиональному выгоранию. Постоянное расширение числа профессий, подверженных профессиональному выгоранию.

Особенности труда сферы «человек-человек». Влияние стажа на развитие деформации личности и деформаций. Психофизиологические особенности мужчин и женщин, их влияние на развитие эмоционального выгорания. Социальные и бытовые факторы, влияющие на работника. Физическое и психическое старение. Акцентуации личности и их влияние профессиональную деятельность. Влияние мотивации к профессиональной деятельности на развитие синдрома профессионального выгорания

## **2.2. Источники напряжения в профессиональной деятельности. Стресс, его виды (0,75 часа).**

Понятие и сущность стресса. Уровни, параметры, признаки стресса. Физиологические и психологические аспекты стресса. Виды стресса. Профессиональный стресс. Причины и факторы стресса. Стрессоустойчивость как аспект профессионального здоровья личности специалиста. Механизмы преодоления стресса. Ресурсы преодоления Интерактивные форма.

## **Раздел 3. Методы диагностики профессионального состояния (2 часа).**

### **3.1. Типы психодиагностических методик диагностики (0,5 часа).**

Типы психодиагностических методик. Процедуры и этапы психодиагностических исследований. Методы оценки психического состояния и уровня стресса. Диагностика стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих предрасположенность к стрессу. Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий.

### **3.2. Процедура диагностики профессионального состояния (1,5 часа)**

Методики диагностики профессионального стресса и эмоционального выгорания. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (методика В.В. Бойко). Анализ итогов теста. Экспресс-оценка выгорания. Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон).

## **Раздел 4. Профилактика и коррекции состояния профессионального выгорания (3 часа).**

### **4.1. Аутогенная тренировка и саморегуляция (1 час).**

Методы психосаморегуляции психологической разгрузки: аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции; релаксация и медитация как методы психологической разгрузки; саморегуляция психофизиологического состояния. Управление психическим состоянием предупреждении «эмоционального выгорания» специалиста по социальной работе.

### **4.2. Дыхательная и звуковая гимнастика.(1 час).**

Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы по преодолению профессионального выгорания педагога: управление дыханием, упражнения на самоодобрение и др.

### **4.3. Арттерапия (1 час).**

Самопознание через искусство и созерцание. Использование рисуночных методик в качестве профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов. Мандала-терапия. Арт-терапевтический тренинг «Ветер перемен».

#### **Перечень практических занятий**

Номер темы	Наименование практического занятия
2.2.	Источники напряжения в профессиональной деятельности. Стресс, его виды (1,5 часа).
3.2.	Процедура диагностики профессионального состояния (1,5 часа)
4.1.	Аутогенная тренировка и саморегуляция (1 час)
4.2.	Дыхательная и звуковая гимнастика (1 час).
4.3.	Арттерапия (1 час).

### **Раздел 2.2.**

**Практическое занятие. Источники напряжения в профессиональной деятельности. Стресс, его виды.**

Выполнение графической работы «Плюсы и минусы педагогической деятельности». Упражнение «Ассоциации» (Выявление типов стрессовых ситуаций, характеристика эмоций при возникновении стресса). Упражнение «Калоши счастья» (Нахождение позитивных моментов в стрессовых ситуациях).

### **Раздел 3.2.**

**Практическое занятие. Процедура диагностики профессионального состояния.**

Диагностика уровня эмоционального выгорания (методика В.В. Бойко). Анализ итогов теста. Экспресс-оценка выгорания. Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон). Анализ полученных результатов.

### **Раздел 4.1.**

**Практическое занятие. Аутогенная тренировка и саморегуляция**

Тренинговое занятие по профилактике профессионального выгорания с использованием аутотренинга и методик саморегуляции.

### **Раздел 4.2.**

**Практическое занятие. Дыхательная и звуковая гимнастика, аромотерапия.**



Тренинговое занятие по профилактике профессионального выгорания с использованием с использованием дыхательной и звуковой гимнастики.

### **Раздел 4.3.**

#### **Практическое занятие. Арттерапия**

Тренинговое занятие по профилактике профессионального выгорания с использованием с использованием приемов арттерапии. Мандала-терапия. Арт-терапевтический тренинг «Веер перемен».

### **2.3. Материально-технические условия реализации программы.**

<i>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Наименование оборудования, программного обеспечения</i>
<i>Лекторий</i>	<i>лекции</i>	<i>видео стена (4 экрана с комплектом оборудования).</i>
<i>Учебная аудитория</i>	<i>Практические занятия</i>	<i>мультимедийные средства обучения, в медиатеке обеспечивающих доступ к сети Интернет, оборудованных специализированными программными комплексами, такими как MS Excel, ноутбуки с установленным программным обеспечением Liber Office.</i>

## **РАЗДЕЛ 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

### **3.1. Оценка качества освоения программы**

Формы промежуточной аттестации: выполнение практических заданий.

Промежуточная аттестация может проводиться в конце изучения всех разделов.

Предмет оценивания: знания и умения слушателей. Объект оценки: выполненный тест, решение методической задачи.

Организация оценивания: тестирование на бумажном носителе. представление решения методической задачи на электронном носителе.

#### **Задание для письменной работы.**

Разработать тренинг, направленный на профилактику синдрома профессионального выгорания с использованием различных методов снятия психологического напряжения, вызванного стрессовыми ситуациями.

### **3.2. Учебно-методическое обеспечение программы**

**Раздел 1. Здоровье: физическое, психическое, психологическое, социальное (1 час).**

- презентация в формате Power Point.

## **Раздел 2. Синдром профессионального выгорания (2 часа).**

### **2.1. Эмоциональное выгорание: методологические основы, причины (0,25 часа).**

- презентация в формате Power Point.

### **2.2. Источники напряжения в профессиональной деятельности. Стресс, его виды (0,75 часа).**

- презентация в формате Power Point.

- печатный раздаточный материал для слушателей

## **Раздел 3. Методы диагностики профессионального состояния (2 часа).**

### **3.1. Типы психодиагностических методик диагностики (0,5 часа).**

- презентация в формате Power Point.

### **3.2. Процедура диагностики профессионального состояния (1,5 часа)**

- печатный раздаточный материал для слушателей (бланки диагностических тестов)

## **Раздел 4. Профилактика и коррекции состояния профессионального выгорания (3 часа).**

### **4.1. Аутогенная тренировка и саморегуляция (1 час).**

- презентация в формате Power Point.

- печатный раздаточный материал для слушателей

-музыкальное сопровождение

### **4.2. Дыхательная и звуковая гимнастика.(1 час).**

- презентация в формате Power Point.

- печатный раздаточный материал для слушателей

-музыкальное сопровождение

### **4.3. Арттерапия (1 час).**

- презентация в формате Power Point.

- печатный раздаточный материал для слушателей

- карандаши, фломастеры, краски, кисточки, блестки, клей