

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
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 21.02.2019 г.  
\_\_\_\_\_ секретарь Богословская О.А.

Утверждено  
Экспертным советом  
ГАОУ ДПО СО «ИРО»  
протокол № 1 от 21 января 2019 г.  
\_\_\_\_\_ секретарь Юдина М.Н.

**«Профилактика профессионального выгорания педагогов»**

Дополнительная профессиональная программа повышения  
квалификации  
(24 час.)

Автор:  
Закревская О.В., к.психол.н.,  
доцент кафедры  
педагогики и психологии  
(ГАОУ ДПО СО «ИРО»);

Екатеринбург  
2019

## 1. АННОТАЦИЯ

Дополнительная профессиональная программа «Профилактика профессионального выгорания педагогов» (далее – программа или ДПП) (24 часа для очного обучения педагогических работников образовательных организаций по вопросам профилактики и коррекции профессионального выгорания педагогов как индикатора формирования профессиональных деформаций).

**Цель программы:** развитие компетенций педагогических работников образовательных организаций в области профилактики профессионального выгорания для выполнения трудовой функции «Развивающая деятельность» согласно профессиональному стандарту педагога.

**Категория слушателей:** педагогические работники образовательных организаций.

**Форма обучения:** очная.

**Объём программы** составляет 24 академических часа 3 дня (8 часов в день).

**Срок обучения:** 24 часа, 3 дня (24 часа, по 8 часов в день), из них 4 часа – итоговая аттестация – тест, защита проекта «Профилактика профессионального выгорания педагога».

Итоговая аттестация слушателей проводится в форме защиты проекта.

По итогам обучения слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная профессиональная программа «Профилактика профессионального выгорания педагогов» (далее – программа или ДПП) (24 часа для очного обучения педагогических работников образовательных организаций по вопросам профилактики и коррекции профессионального выгорания педагогов как индикатора формирования профессиональных деформаций).

Актуальность дополнительной профессиональной программы «Профилактика профессионального выгорания педагогов» обусловлена с одной стороны, возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, так как профессия учителя обладает огромной социальной важностью, с другой стороны, особенностями личности самих педагогов, средний возраст которых по стране в целом – 52 года (по данным 2017 года).

На современном этапе новые стратегические ориентиры в развитии системы образования задаются Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» от 07.05.2018 № 204; Профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего среднего общего образования (воспитатель, учитель)» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н от 18.10.2013 года).

Профессиональный стандарт педагога предусматривает выполнение педагогом различных трудовых действий в области образования, воспитания и развития обучающихся, проектирования и реализации образовательных программ, что требует от педагога владение разнообразными знаниями и умениями, характеризующими педагога как разностороннего специалиста. Для выполнения трудовых действий в рамках трудовой функции «Развивающая деятельность» педагогу необходимы знания и умения, связанные с собственным развитием как профессиональным, так и личностным.

Цели, поставленные в указе Президента Российской Федерации от 07.05.2018, не могут быть достигнуты без усилий педагогических работников, которые будут максимально эффективными при условии эмоциональной стабильности педагогов, уверенности их в своих силах, понимании ими поставленных приоритетных задач в сфере образования. Эти особенности обуславливают актуальность разработки и реализации данной дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

**Категория слушателей:** педагогические работники образовательных организаций.

**Цель программы:** развитие компетенций педагогических работников образовательных организаций в области профилактики профессионального выгорания для выполнения трудовой функции «Развивающая деятельность» согласно профессиональному стандарту педагога.

Для успешной организации практических занятий и самостоятельной работы слушателей предусматривается активное использование комплекта учебно-методического обеспечения.

**Формы учебной работы:** лекции, практические занятия, деловые и тренинговые игры, психологическое и педагогическое тестирование, круглые столы по обмену опытом, консультации, дебаты, выполнение проектных заданий.

Каждый раздел программы предполагает обязательное время на индивидуальную или групповую рефлексию, осуществляемую в форме круглого стола; для преподавателя итоги рефлексии группы становятся основой для корректировки методов обучения и дают возможность осуществления обратной связи с обучающимися.

По результатам освоения дополнительной профессиональной программы «Профилактика профессионального выгорания педагогов» и успешного прохождения итоговой аттестации слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации государственного образца.

**Методы обучения:** традиционные, активные, интерактивные, с элементами дифференцированного обучения.

Форма обучения: очная.

Объём программы составляет 24 академических часа.

Срок обучения: 24 час., 1 сессия – 3 дня (24 час.), из них 4 часа – итоговая аттестация – тест, защита проекта.

Формы итоговой аттестации: итоговая аттестация – состоит из:

1. Тест. Исходный уровень профессиональной компетентности слушателей программы определяется по результатам входного и выходного тестирования, что позволяет выявить мотивацию на обучение и степень компетенции педагогов по данному направлению.

2. Защита проекта «Профилактика профессионального выгорания педагога».

Достижение поставленной цели и соответствие уровня подготовки обучающихся требованиям выявляется в практической деятельности в ходе реализации программы, итоговой аттестации

## 4.2. Рабочая программа

### дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания педагогов» (24 час.)

(очное обучение)

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Знания / умения
<b>Раздел 1. Синдром профессионального выгорания как комплексный показатель проблем в профессиональной деятельности.</b>			
Тема 1.1. Введение в программу. Входная диагностика.	Интерактивная лекция 0,5 час.	Актуальность проблемы профилактики и коррекции профессионального выгорания педагогов.	Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития.
	Практическое занятие 0,5 час.	Входное тестирование.	
Тема 1.2. Роль личности педагога в организации безопасной и комфортной образовательной среды.	Интерактивная лекция 1 час.	Требования к личности педагога на современном этапе развития общества.	Роль педагога в организации безопасной и комфортной образовательной среды.
	Практическое занятие 1 час.	Проектирование портрета идеального педагога на основе сравнительного анализа профессиональных и личностных качеств современного педагога.	Портрет педагога, умеющего организовать безопасную и комфортную образовательную среду.
Тема 1.3. Особенности формирования синдрома профессионального выгорания педагогов.	Интерактивная лекция 3 час.	Психофизические, поведенческие, эмоциональные симптомы синдрома профессионального выгорания. Факторы, влияющие на формирование синдрома профессионального выгорания. Стадии профессионального выгорания по В. Бойко. Факторы формирования профессиональных деформаций.	Причины возникновения, особенности формирования профессионального выгорания педагогов. Основные признаки отклонений в эмоциональном, физическом и социальном состоянии.
	Практическое занятие 2 час	Дебаты «Профессиональное выгорание является одной из профессиональных деформаций педагогов».	Технология дебатов как технология, создающая безопасную и комфортную образовательную

			среду.
Тема 1.4. Диагностика профессионального выгорания.	Практическое занятие 2 час	Задание 1. Тест В Бойко «Диагностики уровня эмоционального выгорания» Задание 2. Опросник Н. Е. Водопьяновой «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (модификация методики К. Маслач и С. Джексон).	Методы психодиагностики собственных личностных характеристик, от которых зависит организация безопасной и комфортной образовательной среды.
<b>Раздел 2. Профилактика и коррекция профессионального выгорания педагогов</b>			
Тема 2.1. Копинг-стратегии в стрессовых ситуациях.	Интерактивная лекция 1 час.	Понятие дистресса и эустресса. Стадии протекания стресса. Стратегии работы со стрессами (копинг-стратегии).	Знание об основных копинг-стратегиях в стрессовых ситуациях.
	Практическое занятие 2 час.	Отработка копинг-стратегий, анализ этих стратегий с точки зрения наличия их достоинств и недостатков.	Применение копинг-стратегий в стрессовых ситуациях.
Тема 2.2. Практические приемы профилактики и коррекции профессионального выгорания.	Практическое занятие 3 час.	Отработка приемов профилактики и коррекции профессионального выгорания.	Практические приемы профилактики и коррекции профессионального выгорания.
Тема 2.3. Профилактика и коррекция профессиональных деформаций.	Практическое занятие 2 час.	Развитие приемов профилактики формирования профессиональных деформаций.	Практические приемы профилактики и коррекции профессиональных деформаций.
<b>Раздел 3. Проектирование программы профилактики профессионального выгорания педагога</b>			
Тема 3.1. Проектирование программы профилактики профессионального выгорания педагога.	Практическое занятие 2 час.	Создание проекта «Профилактика профессионального выгорания педагога».	Проектирование личной и совместной с коллегами деятельности, направленной на профилактику профессионального выгорания на основе психодиагностики собственных личностных характеристик.
Итоговая аттестация	Интерактивное занятие 4 час.	Тест. Подведение итогов, обсуждение выполненных проектов.	Зачет

**4.3. Календарный учебный график**  
 дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
**«Профилактика профессионального выгорания педагогов»**  
**(24 час.)**

*(очное обучение)*

Форма обучения	Общая продолжительность ДПП (календарных дней)	Режим занятий (кол-во час.) в день	Количество часов ДПП	Лекции (кол-во час.)	Практ. занятия (кол-во час.)	Сам. раб. (кол-во час.)	Промежуточная аттестация (кол-во час, вид ПА)	Итоговая аттестация (кол-во час, вид ИА)
очная	3	8	24	5,5	18,5	0	0	4

Срок освоения программы: 24 часов.

Из них: из них теоретические занятия – 5,5 часа; практические занятия – 18,5 час.