

50

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АМУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»  
(ГАУ ДПО «АМИРО»)**

**Центр непрерывного повышения профессионального мастерства  
педагогических работников**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор ГАУ ДПО «АМИРО»  
*Ю.В. Борзунова*  
17 декабря 2023 года  
Протокол № 7 заседания  
Ученого совета от 27.12.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Профилактика и преодоление профессионального  
выгорания педагогических работников**

**Наименование государственной услуги:**

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
в объеме 24 аудиторных часов для группы слушателей численностью 25-30 человек

Благовещенск, 2023

## РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

**1.1. Цель реализации программы** – совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области профилактики и преодоления профессионального выгорания педагогических работников.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса (Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»)	Консультирование администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам	Характеристику симптомов профессионального выгорания, факторов риска и ресурсов противодействия профессиональному выгоранию. Последовательность и применение и содержание приемов и методов работы по актуализации индивидуальных и универсальных ресурсов противодействия профессиональному выгоранию.	Использовать методы педагогики взрослых для психологического просвещения субъектов образовательного процесса, в том числе для отработки эффективных моделей поведения в ситуациях, связанных с повышенным эмоциональным напряжением. Применять различные методы профилактики и психологической помощи, способствующие профилактике и преодолению профессионального выгорания

Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Развивающая деятельность. Профессиональный	Развивающая деятельность. Способность	Понятие профессионального (эмоционального)	Определять симптомы профессионального

<p>стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»</p>	<p>взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. Применение инструментария и методов диагностики - освоение и применение психолого-педагогических технологий - освоение и адекватное применение специальных технологий и методов</p>	<p>выгорания, факторы, симптомы и методы диагностики профессионального выгорания - способы преодоления профессионального выгорания педагогических работников</p>	<p>(эмоционального) выгорания и их связь с факторами профессиональной деятельности и аспектами поведения собственной личности. Выбирать способы профилактики и преодоления профессионального выгорания работников образования. Актуализировать личностные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.</p>
--	--	--	--

**1.3. Категория обучающихся:** педагогические работники общеобразовательных организаций, педагоги-психологи.

**1.4. Форма обучения:** очная.

**1.5. Срок освоения программы, режим занятий.**

**Срок освоения программы:** 3 дня, 8 часов в день.

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов, (модулей) и тем	Всего часов	Аудиторные учебные занятия		Внеаудиторная работа		Форма контроля
			Лекции	Практ. занятия	Дистанционно	Самостоятельная работа	
1	Модуль 1. Синдром профессионального выгорания педагогических работников	10	4	6	-	-	Тестирование
1.1	Факторы и симптомы профессионального выгорания педагогических работников	4	2	2	-	-	
1.2.	Диагностика профессионального выгорания педагогических работников	6	2	4	-	-	
2	Модуль 2. Ресурсы профилактики и преодоления синдрома профессионального выгорания	12	6	6	-	-	практическая работа
2.1.	Развитие навыков психической саморегуляции как внутреннего ресурса нормализации эмоционального состояния педагога	4	2	2	-	-	
2.2.	Конструктивное взаимодействие как ресурс профилактики профессиональному выгоранию	4	2	2	-	-	
2.3.	Использование методов практической психокоррекции для преодоления профессионального выгорания	4	2	2	-	-	Тестирование
3	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
		<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>			

**2.2. Календарный учебный график:** календарным учебным графиком является расписание учебных занятий, которое составляется и утверждается для каждой учебной группы (для ДПП повышения квалификации).

### 2.3. Учебная программа





	2 ч. Практическое занятие	<p>(А.Каменюкин, Д.Ковпак Е.Сидоренко). Техники регуляции эмоционального напряжения в конфликтных ситуациях. «Цивилизованная конфронтация», ее задачи и фазы (К.Стейнер, Е.Сидоренко).</p> <p>Практическая работа Задание 1. Слушателям предлагается выполнение заданий 3-х уровней сложности (психологический тренажер в рамках «информационного диалога» Е. Сидоренко). Задание 2. Слушателям предлагается описание конфликтной (психотравмирующей) ситуации. Моделирование конструктивного диалога между участниками конфликта. Ролевое проигрывание с последующим анализом поведения участников.</p>
2.3. Использование методов практической психокоррекции для преодоления профессионального выгорания	<p>2 ч. Лекция</p> <p>2 ч. Практическое занятие</p>	<p>Механизмы, цели, направления, результаты использования практической психокоррекции в работе по преодолению профессионального выгорания. Приемы и способы индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Практическая работа Работа в микрогруппах. Разработка примерных программ преодоления профессионального выгорания педагогических работников в образовательной организации.</p>
Итоговая аттестация	2 ч. Практическое занятие	Тестирование

### РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### 3.1. Входной контроль

Форма: тестирование

Требования к выполнению:

Тест состоит из 10 вопросов.

Критерии оценивания:

Зачтено: более 60% верных ответов. Не зачтено: менее 60% верных ответов.

Количество попыток: не ограничено.

Примерные задания:

1. Стратегия, применяемая в конфликтных ситуациях, направленная на поиск решения, приемлемого для всех, называется

- а) сотрудничеством
- б) уклонением
- в) компромиссом
- г) доминированием.

2. Первый этап изменения профессионального поведения:

- а) профессиональное выгорание
- б) экономия энергии
- в) концентрация.

3. Данный этап изменения профессионального поведения характеризуется отсутствием инициативности и доброжелательности в течение 1 месяца и более:

- а) социализация
- б) адаптация
- в) дебют профессионального выгорания.

### 3.2. Текущий контроль

Тема 1.1. Факторы и симптомы профессионального выгорания педагогических работников

Форма: практическая работа № 1.

Задание:

Работа в микрогруппах

Характеристика биологических, социальных и психологических факторов, влияющих на развитие синдрома.

Описание моделей эмоционального выгорания и стадии его развития (исследования К. Маслача, Дж. Гринберга, С.Сэлинг и др.).

Выполнение тестирования.

Количество попыток: не ограничено.

Критерии оценивания: соответствие / несоответствие характеристики; обоснованность / необоснованность моделей выгорания.

Тема 1.2. Диагностика профессионального выгорания педагогических работников

Форма: практическая работа № 2.

Задание:

Определение уровня сформированности фаз синдрома профессионального выгорания, сложившиеся и доминирующие симптомы профессионального (эмоционального выгорания), дать характеристику симптомов.

Самодиагностика по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В.Бойко.

Проведение анализа полученных результатов диагностической деятельности.

Разработка примерного плана работы по использованию результатов диагностики типов личности, склонных к профессиональному выгоранию.

Количество попыток: не ограничено.

Критерии оценивания: разработанный план работы по использованию результатов диагностики типов личности, склонных к профессиональному выгоранию соответствует / не соответствует результатам диагностики уровня эмоционального выгорания.

Тема 2.1. Развитие навыков психической саморегуляции как внутреннего ресурса нормализации эмоционального состояния педагога.

Форма: практическая работа № 3.

Задание:

Слушателям предлагается заполнить таблицу «Психотехники саморегуляции» (задание 1), указав задачи коррекции психического состояния и соответствующие им средства и методы саморегуляции.

Практикум по отработке отдельных методов саморегуляции и психотехник для управления собственным соматическим и психологическим состоянием.

Количество попыток: не ограничено.

Критерии оценивания: средства и методы саморегуляции соответствуют /не соответствуют задачам коррекции психического состояния.

Тема 2.2. Конструктивное взаимодействие как ресурс противодействия профессиональному выгоранию

Форма: практическая работа № 4.

Задание 1. Слушателям предлагается выполнение заданий 3-х уровней сложности (психологический тренажер в рамках «информационного диалога» Е. Сидоренко).

Количество попыток: не ограничено.

Критерии оценивания: слушатель выполнил более 50 % заданий из всех уровней сложности.

Задание 2. Слушателям предлагается описание конфликтной (психотравмирующей) ситуации. Моделирование конструктивного диалога между участниками конфликта. Ролевое проигрывание с последующим анализом поведения участников.

Количество попыток: не ограничено.

Критерии оценивания: ролевое поведение при моделировании конструктивного диалога соответствует /не соответствует заданной ситуации.

Тема 2.3. Использование методов практической психокоррекции для преодоления профессионального выгорания

Форма: практическая работа № 5.

Задание: Работа в микрогруппах.

Разработка примерных программ преодоления профессионального выгорания педагогических работников в образовательной организации.

Количество попыток: не ограничено.

Критерии оценивания:

Критерии оценивания: соответствие /несоответствие образцу.

Баллы по каждому пункту: 2 – полностью соответствует образцу; 1 – частично соответствует образцу; 0 – не соответствует образцу.

Шкала оценки: 2 балла – зачтено; 1 балл – зачтено; 0 баллов – не зачтено. Оценивание: зачет/незачет.

### **3.3.Промежуточный контроль**

Осуществляется по совокупности результатов всех практических работ, предусмотренных программой.

### **3.4.Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования.

Для итоговой аттестации по ДПП ПК разработаны контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) образовательных достижений слушателей планируемому результату обучения.

Контрольно-измерительные материалы включают 2 варианта по 15 тестовых заданий.

Примерные задания:

1. Для какого типа поведения при возникновении эмоционального выгорания характерен девиз «Победа любой ценой»
  - а) тип «А»
  - б) тип «В»
  - в) тип «С»
  - г) тип «D»
2. Для какого типа поведения при возникновении эмоционального выгорания характерна высокая частота переживания негативных эмоций с их подавлением:
  - а) тип «А»
  - б) тип «В»
  - в) тип «С»
  - г) тип «D»

3. Какая из базовых техник психологической саморегуляции состояний (ПСР) является стартовой, начальной:

- а) идеомоторная тренировка;
- б) аутогенная тренировка;
- в) нервно-мышечная релаксация;
- г) репродукция образов.

4. Назовите методы, используемые для отработки эффективных моделей поведения в ситуациях, связанных с повышенным эмоциональным напряжением.

5. Соотнесите этап состояния эмоционального выгорания и его характеристику:

деперсонализация	чувство и усталости, вызванное собственной работой;
редукция	возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней, специалист переживает утрату профессионального мастерства;
эмоциональная опустошенность	бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и других социальных услуг.

Количество попыток: 2 (две).

Критерии оценивания: Каждое задание оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов – 15.

Зачтено: более 70 % верных ответов.

Не зачтено: менее 70% верных ответов.

#### **РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

###### **Основная литература:**

Толочек, В. Психология труда: Учебное пособие. Стандарт третьего поколения / В. Толочек. - СПб.: Питер, 2019. - 480 с.

###### **Дополнительная литература:**

1. Батраченко, О. В. Путь к гармонии. Психологический тренинг по профилактике эмоционального выгорания педагога / О. В. Батраченко, Л. Ф.

Чипчева. – Текст: непосредственный // Психолог в школе! – 2018. – № 1. – С. 29-40.

2. Берлин, М. А. Профилактика синдрома профессионального выгорания у педагога / М. А. Берлин // Школа управления образовательным учреждением. – 2016. – № 1. – С. 29-33.

3. Дубинская, Е. Тренинг, на котором педагоги научатся справляться со стрессом / Е. Дубинская // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2018. – № 6. – С. 56–65.

4. Полякова О. Б. Особенности предупреждения профессиональных деформаций психологов и педагогов // Инновации в образовании. 2019. № 12. С. 58-68.

5. Практикум для педагогов, чтобы снять эмоциональное напряжение в конце учебного года / сост. О. Иванова, Е. Савина. – Текст : непосредственный // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2020. – № 5. – С. 51-64.

6. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О. И. Бабич. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2012. – 122 с. – (В помощь школьному психологу).

7. Психолого-педагогическое сопровождение деятельности учителя. Мониторинг. Анализ. Консультации : электронный диагностический комплекс / сост. : И. В. Возняк, И. М. Узянова. – Волгоград: Учитель, 2015. – 150 с.

8. Солдатова, Г.В., Шингаев, С.М. Профилактика профессиональных деформаций педагога : учеб.-метод. пособие. - СПб. : СПб АППО, 2016. - 177 с.

### **Интернет-ресурсы**

1. Официальный интернет-ресурс [Электронный ресурс]: Министерство просвещения Российской Федерации – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>.
2. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
3. Федеральный портал [Электронный ресурс]: Российское образование – Режим доступа: <https://www.edu.ru/>.
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>.

### **4.2. Материально-техническое обеспечение программы**

– учебно-методические материалы (в т.ч. презентационные) и методические пособия в электронном виде для слушателей по всем темам учебного плана для всех видов предлагаемых работ;

– компьютерные и технические средства обучения для работы с учебно-методическими и презентационными материалами и документами в электронном виде, компьютер с выходом в Интернет;

– аудитория, оборудованная для проведения групповых тренинговых занятий.