

АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
дополнительной профессиональной образовательной программы  
повышения квалификации  
**«Профессиональное здоровье педагога. Профилактика  
профессионального выгорания»**

Образовательная программа составлена в соответствии с требованиями действующего Профессионального стандарта, предназначена для учителей ОУ, воспитателей ДОУ, классных руководителей и представителей администрации ОУ

Освоение программы позволит оптимизировать деятельность педагогов в системе ценностей современного образования, способствует формированию новых компетенций с учетом требований профессиональных стандартов, за счет обогащения представлений слушателей о профессиональном здоровье педагога.

**. Задачи программы:**

1. Развитие готовности к сохранению и укреплению профессионального здоровья педагога
2. Формирование навыков диагностики эмоционального выгорания педагога
3. Формирование способности к профилактике эмоционального выгорания педагога

Курс сопровождается поддержкой электронных образовательных материалов на платформе Moodle, которые используются как дополнение к образовательным материалам для закрепления, изученного и для выполнения самостоятельных работ.

Особенностью программы является ее практическая направленность. В процессе освоения курса слушатели приобретут знания и умения, позволяющие им осуществлять диагностику, профилактику и коррекцию эмоционального выгорания, а также управление профессиональным стрессом.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительной профессиональной образовательной программы**  
**«Профессиональное здоровье педагога. Профилактика**  
**профессионального выгорания».**

Срок реализации рабочей программы: 01 февраля - 15 февраля 2023 года

Преподаватель: Кошелева Александра  
Николаевна , к.п.н., доцент

Санкт-Петербург  
2023г.

**Дополнительная профессиональная образовательная программа  
повышения квалификации  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА. ПРОФИЛАКТИКА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»**

**Преподаватель:** Кошелева Александра Николаевна

**Количество часов:** 18 ч

**Срок обучения:** 01.02.23 – 15.02.23

**Форма обучения:** очная без отрыва от основной работы

**Место обучения:** ИМЦ Фрунзенского района

**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.

**Форма обучения:** очная

**Календарный учебный график:**

Общий объем 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 2;

Общая продолжительность программы 2 недели.

**Расписание занятий:**

1. 01.02 - 10.00 - 13.00 (4 часа)
2. 03.02 - 10.00 - 13.00 (4 часа)
3. 08.02 - 10.00 - 13.00 (4 часа)
4. 10.02 - 10.00 - 13.00 (4 часа)
5. 15.02 - 10.00 - 11.35 (2 часа)

**Форма итоговой аттестации:** Программа мероприятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания педагогов ОУ

**Состав аттестационной комиссии:** председатель – Алексеева Ю.В.; члены АК: Кошелева А.Н. , Дмитренко Т.А.

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

**Задачи:**

4. Развитие готовности к сохранению и укреплению профессионального здоровья педагога
5. Формирование навыков диагностики эмоционального выгорания педагога
6. Формирование способности к профилактике эмоционального выгорания педагога

### Планируемые результаты освоения программы

#### 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,

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

**Тематика:** защита выпускной аттестационной работы в форме представления плана мероприятий для профилактики эмоционального выгорания педагогов конкретного ОУ  
Требования к структуре и оформлению работы:

1. План мероприятий должен быть разработаны 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. Мероприятия должны способствовать профилактике эмоционального выгорания	1. Представлены авторские самостоятельно разработки по тематике программы, отражающие специфику конкретного ОУ

Оценка процедуры защиты		
Предмет(ы) оценивания	Критерии оценки	Показатели оценки
1. Способность к диагностике и профилактике эмоционального выгорания	2. Описанные 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

**Текущий контроль** осуществляется в конце каждого практического занятия путём собеседования. Самостоятельная работа слушателей организуется в форме практических работ. Консультационная поддержка осуществляется дистанционно с использованием электронной почты ежедневно и по окончании каждого занятия в течение 30 минут.

**Итоговая аттестация.** Итоговый контроль проводится в форме представления выпускной аттестационной работы.

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

№	Название разделов/тем	Дата	Форма проведения занятий		Форма контроля	ФИО преподавателя
			Лекции	Практика		
	<b>Всего по программе</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		
<b>1</b>	Профессиональное здоровье педагога, как социальная ценность и условие воспитания здорового поколения	01.02.2023	1			Кошелева А.Н.
<b>2</b>	Эмоциональное выгорание как вид неспецифической профессиональной деформации.	01.02.2023	1			Кошелева А.Н.
<b>3</b>	Фазы и симптомы эмоционального выгорания.	01.02.2023	1			Кошелева А.Н.

4	Факторы эмоционального выгорания у педагогов	01.02.2023	1			Кошелева А.Н.
5	Диагностика и самодиагностика эмоционального выгорания	03.02.2023	1			Кошелева А.Н.
6	Методы психологической диагностики эмоционального выгорания	03.02.2023	1			Кошелева А.Н.
7	Возможности метода наблюдения при диагностике эмоционального выгорания	03.02.2023		1		Кошелева А.Н.
8	Возможности методов беседы и анкетирования при диагностике эмоционального выгорания	03.02.2023		1		Кошелева А.Н.
9	Опросники как метод диагностики эмоционального выгорания	08.02.2023		1		Кошелева А.Н.
10	Проективные методики как метод диагностики эмоционального выгорания	08.02.2023		1		Кошелева А.Н.
11	Методы профилактики эмоционального выгорания педагогов	08.02.2023		1		Кошелева А.Н.
12	Методы профилактики эмоционального выгорания педагогов	08.02.2023		1		Кошелева А.Н.
13	Принципы управления профессиональным стрессом	10.02.2023		1		Кошелева А.Н.

14	Техники управления профессиональным стрессом	10.02.2023		1		Кошелева А.Н.
15	Техники рефлексии профессионального опыта	10.02.2023		1		Кошелева А.Н.
16	Техники рефлексии профессионального опыта	10.02.2023		1		Кошелева А.Н.
17	Техники саморегуляции	15.03.2023		1		Кошелева А.Н.
18	Техники саморегуляции	15.03.2023		1		Кошелева А.Н.
	<b>Итоговая аттестация</b>	16.03.2023				Алексеева Ю.В., Дмитренко Т.А., Кошелева А.Н.

## **Организационно-педагогические условия реализации ДПП**

### **Учебно-методическое обеспечение**

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,

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Компьютер преподавателя
2. Мультимедиа экран