


Общество с ограниченной ответственностью  
«Учебный центр Решение»

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Учебный центр Решение»  
Сухов Р.В.   
«18» октября 2022 г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительного профессионального образования  
(повышение квалификации)

**«Эмоциональное и профессиональное выгорание работников образовательной  
среды: профилактика и способы преодоления»**

36 часов

Автор: к.э.н. Афанасьева Т.С.

Санкт-Петербург

2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы – формирование и развитие профессиональных компетенций педагогических работников образовательных учреждений СПО, основного и среднего образования, дополнительного образования, имеющих высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» либо высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению деятельности в образовательной организации.

Программа направлена на восполнение дефицитов педагогических работников в следующих областях: психолого-педагогические дефициты.

Программа направлена на формирование теоретических знаний в области современного образования, развитие профессионально-педагогических и общекультурных компетенций специалистов в сфере организации эффективного воспитательно-образовательного процесса в образовательных организациях, позволяющих совершенствование профессиональной компетенции педагогических работников в сфере эмоционального и профессионального выгорания участников образовательного процесса (его диагностики, профилактики и коррекции).

Программа разработана на основе профессионального стандарта: «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (воспитатель, учитель))»			
Обобщенные трудовые функции (ОТФ)	Трудовые функции (ТФ)	Трудовые действия (ТД)	Уровень квалификации
Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ	Психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)	<b>Навыки</b>  - систематизированной практической работы со своими мыслями, чувствами, эмоциями и поведением;  - анализа и диагностики эмоционального выгорания;  - проведения диагностики профессионального выгорания;  - разработки индивидуальной программы профилактики и коррекции проявлений эмоционального выгорания.  <b>Умения</b>  - управлять эмоциями в взаимодействии с людьми в	7

		<p>образовательном процессе на основе эмоционального интеллекта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ и самоанализ эмоционального выгорания различных участников образовательных отношений;</li> <li>- проводить самодиагностику профессионального выгорания;</li> <li>- применять различные технологии предупреждения и устранения эмоционального выгорания и профессионального выгорания;</li> </ul> <p><b>Знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия эмоционального интеллекта в условиях деятельности современных участников образовательного процесса;</li> <li>- современных возможностей использования разнообразных техник, направленных на развитие эмоциональной составляющей личности участника образовательного процесса;</li> <li>- основные понятия и теории эмоционального выгорания участников образовательного процесса;</li> <li>- методы психологической помощи участникам образовательного процесса при эмоциональном и профессиональном выгорании.</li> </ul>	
--	--	---	--

### **Цель реализации образовательной программы**

**Цель обучения:** Совершенствование профессиональных компетенций педагогических работников дополнительного, дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, способствующих изучению основ в сфере диагностирования и профилактики эмоционального, а также профессионального выгорания.

**Требования к категории слушателей:** Программа предназначена для педагогических работников дополнительного, дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, а также специалистов в сфере образования.

**Результатом освоения курса будет** совершенствование профессиональных компетенций работников образовательной среды, повышение коммуникативной компетентности педагогов, улучшение взаимодействия педагогов внутри коллектива, с учениками, родителями учащихся и администрацией школы, повышение удовлетворенности работой.

### Планируемые результаты освоения программы

Программа направлена на совершенствование следующих профессиональных и общекультурных компетенций.

Задачи профессиональной деятельности	Профессиональные и общекультурные компетенции	Практический опыт (Владение)	Умения	Знания
Оценка степени эмоционального выгорания всех участников образовательных отношений и его последствий.	ПК-1 Готовность к оценке степени эмоционального выгорания всех участников образовательных отношений и его последствий.	- теоретическим и понятийным аппаратом в области эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания	- проводить анализ степени эмоционального выгорания у участников образовательного процесса	- основные понятия и теории в области эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания
Проведение процедур диагностической, профилактической, коррекционной направленности в отношении разных симптомов эмоционального выгорания у различных участников образовательных отношений.	ПК- 2 Готовность к проведению процедур диагностической, профилактической, коррекционной направленности в отношении разных симптомов эмоционального выгорания у различных участников образовательных отношений.	- навыками анализа и корректировки проблемы эмоционального выгорания у участников образовательного процесса.	-проводить диагностику эмоционального выгорания у участников образовательного процесса - разрабатывать программу профилактики и корректировок и эмоционального выгораний	- методы психологической помощи участникам образовательного процесса при эмоциональном выгорании

<p>Организация оценки закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития, а также особенностей регуляции поведения и деятельности всех участников образовательного процесса</p>	<p>ОПК -1 способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях</p>	<p>- навыками систематизированной практической работы со своими собственными мыслями, чувствами, эмоциями и поведением</p> <p>- навыками работы с эмоциями, регуляции поведения и деятельности у участников образовательного процесса</p>	<p>- управлять эмоциями в процессе взаимодействия на любом эмоциональном интеллекта</p>	<p>- понятия эмоционального интеллекта в условиях деятельности современных психологов и педагогов</p>
<p>Применение методов диагностики развития, общения, деятельности детей разных возрастов</p>	<p>ОПК – 3 готовность использовать методы диагностики развития, общения, деятельности детей разных возрастов</p>	<p>- применения освоенных техник, направленных на разноплановое развитие эмоциональной составляющей личности в условиях образовательного процесса;</p>	<p>- применять инновационные методы управления командами и подразделениями и осуществлять научный анализ аналогичного опыта.</p>	<p>- современные методы диагностики развития, общения, деятельности детей разных возрастов</p>
<p>Организация совместной деятельности и межличностное взаимодействие субъектов</p>	<p>ОПК-6 способность организовать совместную деятельность и</p>	<p>-создания позитивного настроения у всех участников образовате</p>	<p>- управлять эмоциями в образовательном процессе с целью повышения</p>	<p>- методики развития эмоциональной составляющей личности современного</p>

образовательной среды	межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды	льного процесса	эффективность и совместной деятельности и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды	человека
Понимание социальной значимости профессии, соблюдая принципы профессиональной этики	ОПК-8 способностью понимать высокую социальную значимость профессии, ответственно качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики	- применение методов диагностики и проблемы профессионального выгорания - освоение и применение психолого-педагогических технологий коррекции состояния профессионального выгорания	- проводить диагностику профессионального выгорания и определять их связь с факторами профессиональной деятельности и аспектами поведения собственной личности	- понятие профессионального выгорания - факторы, симптомы и методы диагностики профессионального выгорания
Организация профессиональной деятельности в поликультурной среде, учитывая особенности социокультурной ситуации развития	ОПК-9 способностью вести профессиональную деятельность в поликультурной среде, учитывая особенности социокультурной ситуации развития	- освоение и применение психолого-педагогических технологий коррекции состояния профессионального выгорания	- планировать способы преодоления профессионального выгорания работников образования	- способы преодоления профессионального выгорания работников образования образовательной среды

## **Описание структуры программы**

Программа представляет собой систему, состоящую из 3х учебных единиц - модулей. Модули взаимосвязаны между собой через содержание программы. По итогам прохождения второго модуля предусмотрен промежуточный контроль в форме индивидуальной или групповой проектной работы. По завершению программы слушатели проходят итоговую аттестацию в форме зачета.

## **Формы проведения занятий**

Реализация программы предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий:

*Лекции:* информационные, проблемные, лекции-дискуссии;

*Практические занятия:* моделирование и анализ педагогических ситуаций, технологий, методов и т.д.; обмен мнениями и собственным опытом в соответствии с темами занятий; игровые упражнения, решение кейсов, мозговые штурмы и эстафеты;

*Самостоятельная работа слушателей:* индивидуальная или групповая проектная работа.

*Форма обучения:* очная/дистанционная.

*Режим занятий:* 4-6 часов в день.

*Трудоемкость обучения* для слушателя составляет 36 часов, из них 24 лекционных занятий, 12 часов практических занятий.

## **Формы контроля**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации предусматривает следующие формы контроля:

- для промежуточной аттестации: зачет.
- для итоговой аттестации: экзамен.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

Категория слушателей: педагоги дополнительного, дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, а также специалистов в сфере образования.

Срок обучения: 36 час.

Режим занятий: 4-6 часов.

Форма обучения: дистанционная/очная.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, дисциплин, модулей	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
1.	Эмоциональный интеллект как фактор профессиональной эффективности работника образовательной среды	12	12	-	
2.	Эмоциональное выгорание педагогических работников: факторы, симптомы, методы диагностики и преодоления	12	6	6	Зачет
3.	Профилактика профессионального выгорания педагогов и сотрудников образовательной среды	12	6	6	
	<b>Итоговый контроль</b>				Экзамен
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Категория слушателей: педагоги дополнительного, дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, а также специалистов в сфере образования.

Срок обучения: 36 час.

Режим занятий: 4-6 часов.

Форма обучения: дистанционная/очная.

№	Наименование разделов, дисциплин, модулей	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
1.	Эмоциональный интеллект как фактор профессиональной эффективности работника образовательной среды	12	12	-	



1.1	Эмоциональный интеллект: осознание и управление своими эмоциями, построение эффективной коммуникации в образовательном процессе.	6	6	-	
1.2	Эмоциональные компетенции педагога и работника образовательной среды	6	6	-	
<b>2.</b>	<b>Эмоциональное выгорание педагогических работников: факторы, симптомы, методы диагностики и преодоления</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>Зачет</b>
2.1	Понятие и симптомы эмоционального выгорания педагогических работников	6	6	-	
2.2	Инструменты осознанности и технологии профилактики эмоционального выгорания педагогических работников	6	-	6	
<b>3.</b>	<b>Профилактика профессионального выгорания работников сферы образования</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
3.1	Синдром профессионального выгорания: факторы, симптомы и диагностика	6	6	-	
3.2	Способы преодоления профессионального выгорания работников образования	6	-	6	
	<b>Итоговый контроль</b>				<b>Экзамен</b>
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	

### Рабочие программы модулей

<b>1.</b>	<b>Эмоциональный интеллект как фактор профессиональной эффективности работника образовательной среды</b>	<b>12</b>
1.1	Эмоциональный интеллект: осознание и управление своими эмоциями, построение эффективной коммуникации в образовательном процессе.	6

#### Информационная лекция

Одна из категорий психологической компетенции педагогов - способность к пониманию своих и чужих эмоций. В педагогической деятельности важным фактором профессиональной эффективности работника образовательной среды можно назвать умение устанавливать психологический контакт, убеждать людей, вести их за собой, умение строить бесконфликтные отношения с обучающимися и их родителями. Для формирования данных умений и навыков человеку необходимо уметь осознавать,

оценивать и контролировать эмоции, иными словами обладать развитым эмоциональным интеллектом.

На лекции рассматриваются следующие темы: понятие эмоционального интеллекта, способы осознания и управления эмоциями, методы развития эмоционального интеллекта у работников образовательной среды, способы построения построение эффективной коммуникации.

□1.	<b>Эмоциональный интеллект как фактор профессиональной эффективности работника образовательной среды</b>	<b>12</b>
1.2	Эмоциональные компетенции педагога и работника образовательной среды	6

### Лекция-дискуссия

«Развитие эмоциональной компетентности делает человека более профессиональным, а профессионала более человечным». Маршу Рейнольдс

Эмоциональные компетенции способствуют повышению уровня коммуникативной культуры работника образовательной среды при взаимодействии с участниками воспитательно-образовательного процесса через развитие эмоционального интеллекта.

Эмоциональные компетенции включают способность распознать собственные чувства и эмоции, управлять разрушительными эмоциями и чувствами; понимать эмоции и чувства других, чтобы выстраивать на основе этого понимания конструктивные взаимоотношения с окружающими. Выделяют четыре составляющие «эмоционального интеллекта»:

1. Самосознание: способность понимать себя;
2. Самоконтроль: способность совладать со своими чувствами и желаниями;
3. Социальная чуткость: умение устанавливать контакты с разными людьми;
4. Управление эмоциями: способность к сотрудничеству, умение поддерживать, развивать, укреплять контакты, предотвращать конфликтные ситуации.

2.	<b>Эмоциональное выгорание педагогических работников: факторы, симптомы, методы диагностики и преодоления</b>	<b>12</b>
2.1	Понятие и симптомы эмоционального выгорания педагогических работников	6

### Информационная лекция

На лекции рассматриваются инструменты осознанности и технологии профилактики эмоционального выгорания работников образования. Неагрессивное настаивание на своем. Психологическое айкидо. Ресурсные состояния тела и психики человека. Техники релаксации. Практики осознанности. Инструменты осознанности.

Стресс и эмоциональное выгорание, Life-work balance, внешние факторы и внутренние источники эмоционального выгорания, контролируемые и неконтролируемые факторы выгорания; симптомы эмоционального выгорания: физические, поведенческие, психологические.

2.	<b>Эмоциональное выгорание педагогических работников: факторы, симптомы, методы диагностики и преодоления</b>	12
2.2	Инструменты осознанности и технологии профилактики эмоционального выгорания педагогических работников	6

### Практическое занятие

По данным исследований Н.А. Аминова, через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание, а к 40 годам эмоционально сгорают все учителя. Эмоциональное выгорание состояние умственного, физического или эмоционального истощения и тревожности, возникающее на фоне сильного стресса. Выгорание обычно связано с неизменной рутинной и постоянным перенапряжением, которые в конце концов выливаются в полное игнорирование своих обычных дел, неприятие и нежелание действовать. Синдром эмоционального выгорания педагогов является ответной реакцией специалиста на пролонгированные во времени стрессовые воздействия межличностного общения. Это комплекс, состоящий из поведенческой модели и психологических переживаний, которые непосредственно влияют на уровень работоспособности, психофизиологическое самочувствие и на характер межличностных отношений как в системе «коллеги», так и в системе «ребёнок»

- Как осознавать свои эмоции?
- Как управлять своими эмоциями для улучшения взаимодействия в образовательном процессе?
- Как научиться применять технологии профилактики эмоционального выгорания специалистов образования?
- Как научиться применять инструменты осознанности для преодоления проблем эмоционального выгорания

### **Практическая работа** «Осознание и понимание эмоций и оценка эмоциональных компетенций»

Цель: актуализация имеющихся знаний, активизация деятельности, определить свой уровень владения навыками, которые относятся к эмоциональному интеллекту.

Участникам необходимо вспомнить и называть по очереди эмоции. Повторы запрещены.

Участники групп “вслепую” выбирают карточки с названием эмоций. В течение 2-3 мин. На листах формата А-4 им нужно изобразить мимику и позу человека испытывающего, данное эмоциональное состояние. По окончании отведенного времени работы вывешиваются на стену и участники остальных других групп угадывают, какая эмоция изображена.

• Оцените ваш уровень владения навыком / развития компетенции по 5-ти балльной шкале. Где 1 – навык не развит, 2 — навык развит, но недостаточно, 3 — неплохо владею, навыком, 4—владею навыком хорошо, 5- владею навыком в совершенстве.

1. Умею менять свои привычки
2. Знаю, как помочь себе справиться с негативными эмоциями
3. Умею мотивировать себя на работу даже в плохом эмоциональном состоянии
4. Умею распознавать эмоции других людей, замечаю перемену в настроении людей
5. Понимаю, как мои слова и поступки влияют на эмоциональное состояние других людей
6. Умею «читать между строк», понимать скрытый смысл слов
7. Умею снижать эмоциональное напряжение у других людей
8. Умею сопереживать другим людям
9. Умею определять социальный контекст
10. Уверенно обозначаю свои личные границы
11. Умею благодарить
12. Умею признавать свои ошибки и просить прощения

13. Умею устанавливать доверительные отношения
  14. Умею определять ложь и адекватно на нее реагировать
  15. Умею анализировать и предугадывать поведение других людей
  16. Умею давать конструктивную обратную связь
  17. Понимаю свои сильные и слабые стороны
  18. Имею высокую самооценку
  19. Умею анализировать события, происходящие в моей жизни
  20. Понимаю, какие эмоции испытываю
  21. Понимаю причины своих эмоциональных состояний
  22. Знаю, какими ощущениями в теле сопровождается та или иная эмоция
  23. Умею контролировать свои эмоции
  24. Умею управлять своим вниманием
  25. Обладаю развитой силой воли
  26. Умею конструктивно реагировать на критику
  27. Умею слушать собеседника
  28. Умею воодушевлять других людей на работу
- Выберите 5 наиболее приоритетных для вас навыков, аргументируйте.

### **Круглый стол «Стресс и эмоциональное выгорание»**

Индивидуально - вспомните стрессовую ситуацию и ответьте на вопросы:

- К какому виду стресса можно ее отнести?
- Какова степень пережитого стресса от 0 до 10?
- Что хорошего/полезного дала вам эта ситуация?
- Как вы поступите в следующий раз?

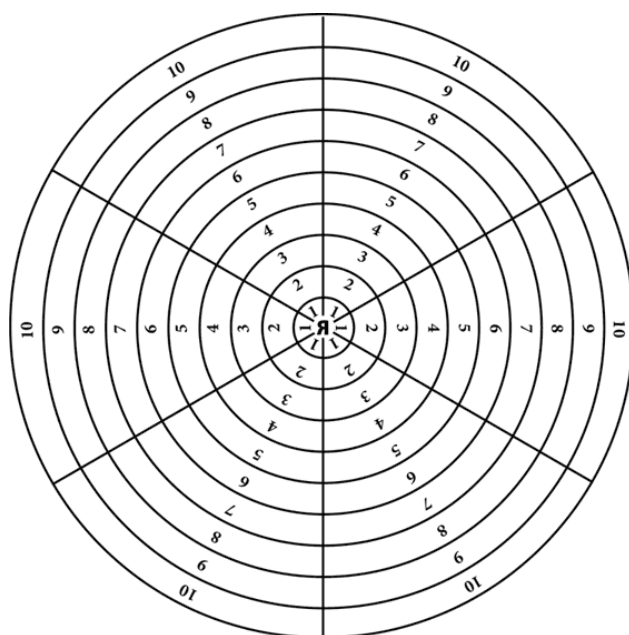
В парах - поделитесь вашими историями:

- В чем ваши ситуации похожи?
- А в чем различны?
- Какие эмоции вы испытывали?
- Что думаете сейчас?
- Какие рекомендации можете дать друг другу?

### **Практическая работа «Колесо жизненного баланса»**

Цель помогает проанализировать все сферы своей жизни как нечто целостное. Свойство человека – заикливаться на какой-то одной стороне своей жизни: либо там, где есть явные проблемы, либо там, где все хорошо и легко. Выявить свои ресурсные зоны и зоны роста.

1. Определите основные сферы вашей жизни, пример указан на фото ниже:



2. Оцените уровень удовлетворенности каждой сферой своей жизни по шкале от 1 до 10
3. Посмотрите на колесо и спросите себя – оно сбалансировано? Что я могу сделать, чтобы улучшить ситуацию, на каких сегментах мне следует сосредоточиться?
4. Определите два или три действия, которые вы можете предпринять, чтобы усилить “слабые” области.

### Планируемые результаты обучения

<i>Задача профессиональной деятельности</i>	Выявление и оценка степени эмоционального выгорания всех участников образовательных отношений и его последствий		
<b>Профессиональные компетенции</b>	<b>Слушатель должен приобрести опыт (владеть) (О)</b>	<b>Слушатель должен уметь (У)</b>	<b>Слушатель должен знать (З)</b>
ПК-1 Готовность к оценке степени эмоционального выгорания всех участников образовательных отношений и его последствий.	- теоретическим и понятийным аппаратом в области эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания	- проводить анализ степени эмоционального выгорания у участников образовательного процесса	- основные понятия и теории в области эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания
<i>Задача профессиональной деятельности</i>	Проведение процедур диагностической, профилактической, коррекционной направленности в отношении разных симптомов эмоционального выгорания у различных участников образовательных отношений.		
ПК-2 Готовность к проведению процедур	- навыками анализа и корректировки проблемы	-проводить диагностику эмоционального	- методы психологической помощи участникам

диагностической, профилактической, коррекционной направленности в отношении разных симптомов эмоционального выгорания у различных участников образовательных отношений.	эмоционального выгорания у участников образовательного процесса.	выгорания у участников образовательного процесса - разрабатывать программу профилактики и корректировки эмоционального выгораний	образовательного процесса при эмоциональном выгорании
---	--	---	---

### Оценка планируемых результатов обучения

Промежуточный контроль проводится в форме зачета в рамках практического задания.

№ п\п	ПК	Задание
1.	ПК-1 готовность к формированию мотивации к обучению у учащихся	Практическая работа
2.	ПК-2 – готовность к выявлению в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития	

### Практическая работа «Диагностика уровня эмоционального выгорания»

**Цель:** диагностировать механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.  
Опросник «Профессиональное выгорание» (Методика Н. Е. Водопьяновой на основе модели К. Маслач и С. Джексон)

**Задание:** Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли и чувства. На бланке для ответов обозначьте, как часто вы испытываете те или иные переживания. Позиция «0» - никогда; позиция «6» - ежедневно. Для этого обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

1. К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу.
4. Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
5. Меня раздражают люди, которые долго и много говорят о своих страхах.
6. Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой).
7. При разговоре с агрессивными учениками я умею находить нужные слова,

- снижающие их агрессию.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
  9. Мне нравится успокаивать недоверчивых учеников и помогать им.
  10. В последнее время я стал(а) более черствым(ой) (бесчувственным) по отношению к ученикам.
  11. Ученики, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня.
  12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
  13. У меня все больше жизненных разочарований.
  14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
  15. Мне безразлично, что думают и чувствуют ученики. Я предпочитаю формальное, без лишних эмоций общение с ними.
  16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
  17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия на уроке.
  18. Я разговариваю без напряжения с любым учеником или родителем (независимо от их амбиций, эмоционального состояния и культуры общения).
  19. Я доволен (довольна) своими жизненными успехами (достижениями).
  20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
  21. Я смогу еще много сделать в своей жизни.
  22. Я проявляю к другим людям больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности.

Для того чтобы определить уровень выгорания по каждой субшкале (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений), необходимо сложить баллы, которые вы поставили к каждому утверждению опросника.

По таблице «Оценка уровней выгорания» можно определить свой уровень выгорания. Ключ опросника профессионального выгорания

Субшкала	Номер утверждения	Сумма баллов максимальная
Эмоциональное истощение	1,2,3,6*, 8, 13,14,16,20	54
Деперсонализация	5,10,11,15,22	30
Редукция персональных достижений	4,7,9,12,17,18,19,21	48

\* Отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке, т.е. ответ «ежедневно» соответствует нулевому значению.

### **Оценка уровней выгорания**

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень N
Эмоциональное истощение	0 - 15	16 - 24	25 и больше
Деперсонализация	0 - 5	6 - 10	11 и больше
Редукция персональных достижений	37 и больше	36 - 31	30 и меньше

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам эмоционального истощения и деперсонализации и низкие – по шкале редукции личных достижений.

## Оценка выполнения практической работы

Критерий оценки	Показатель оценки
Определен уровень эмоционального выгорания	Зачет, Незачет

### Отметки слушателю выставляются:

«ЗАЧЕТ», если практическая работа выполнена слушателем

«НЕЗАЧЕТ», если практическая работа не выполнена

<b>3.</b>	<b>Профилактика профессионального выгорания работников сферы образования</b>	<b>12</b>
<b>3.1</b>	Синдром профессионального выгорания: факторы, симптомы и диагностика	<b>6</b>

### Лекция-дискуссия

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: например, работников сферы образования. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

На лекции рассматриваются: стадии профессионального выгорания, симптомы профессионального выгорания, структура синдрома профессионального выгорания по В.В. Бойко: напряжение, резистенция, истощение.

<b>3.</b>	<b>Профилактика профессионального выгорания работников сферы образования</b>	<b>12</b>
<b>3.2</b>	Способы преодоления профессионального выгорания работников образования	<b>6</b>

### Планируемые результаты обучения

<i>Задача профессиональной деятельности</i>	Выявление и оценка степени эмоционального выгорания всех участников образовательных отношений и его последствий		
<b>Профессиональные компетенции</b>	<b>Слушатель должен приобрести опыт (владеть) (О)</b>	<b>Слушатель должен уметь (У)</b>	<b>Слушатель должен знать (З)</b>
ПК-1 Готовность к	- теоретическим и понятийным аппаратом в области	- проводить анализ степени эмоционального	- основные понятия и теории в области эмоционального



оценке степени эмоционального выгорания всех участников образовательных отношений и его последствий.	эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания	выгорания у участников образовательного процесса	интеллекта и эмоционального выгорания
<i>Задача профессиональной деятельности</i>	Проведение процедур диагностической, профилактической, коррекционной направленности в отношении разных симптомов эмоционального выгорания у различных участников образовательных отношений.		
ПК-2 Готовность к проведению процедур диагностической, профилактической, коррекционной направленности в отношении разных симптомов эмоционального выгорания у различных участников образовательных отношений.	- навыками анализа и корректировки проблемы эмоционального выгорания у участников образовательного процесса.	-проводить диагностику эмоционального выгорания у участников образовательного процесса  - разрабатывать программу профилактики и корректировки эмоционального выгораний	- методы психологической помощи участникам образовательного процесса при эмоциональном выгорании

## ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

### Оценочные материалы для проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация осуществляется в виде экзамена, в ходе которого слушатель должен показать усвоение лекционного материала и приобретение практических навыков. Вопросы к экзамену отражены в билетах. Каждый билет содержит один теоретический вопрос по лекционному материалу. Ответ осуществляется в устной форме на основании пройденного материала. При подготовке к ответу допускается формирование записей на бумаге. Каждый слушатель выбирает случайный билет и получает время на подготовку к ответу - 10 минут. Каждый слушатель получает бумагу и ручку для подготовки ответа. На изложение устного ответа отводится 10 минут.

### Вопросы для подготовки к экзамену

1. Понятие эмоциональный интеллект
2. Виды и способы осознания и управления эмоциями
3. Методы развития эмоционального интеллекта у работников образовательной среды
4. Способы построения построение эффективной коммуникации на основе эмоционального интеллекта
5. Инструменты осознанности и технологии профилактики эмоционального выгорания работников образования. Неагрессивное настаивание на своем. Психологическое айкидо. Ресурсные состояния тела и психики человека. Техники релаксации. Практики осознанности. Инструменты осознанности.
6. Стресс и эмоциональное выгорание
7. Понятие Life-work balance
8. Внешние факторы и внутренние источники эмоционального выгорания
9. Контролируемые и неконтролируемые факторы выгорания
10. Симптомы эмоционального выгорания: физические, поведенческие, психологические.
11. Синдром профессионального выгорания
12. Стадии профессионального выгорания
13. Симптомы профессионального выгорания
14. Структура синдрома профессионального выгорания по В.В. Бойко: напряжение, резистенция, истощение
15. Методы профилактики профессионального выгорания

### Оценка ответов слушателей

Критерий оценки	Показатель оценки
к1. Общее понимание содержания и структуры вопроса	«Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»
к2. Полнота раскрытия вопроса	
к3. Владение терминологией и корректное использование терминов в ответе	

### Отметки слушателю выставляются:

«ОТЛИЧНО», если ответ слушателя полностью отвечает всем 3 критериям оценки.

«ХОРОШО», если ответ слушателя полностью отвечает всем 2 критериям оценки

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», если ответ слушателя полностью отвечает хотя бы 1 критерию

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», если ответ слушателя полностью не отвечает всем критериям оценки

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса**

Образовательный процесс осуществляет преподавательский состав Учебного центра «Решение», имеющий базовое образование, соответствующее профилю преподаваемых модулей, и систематически занимающийся научно-методической деятельностью.

### **Требования к материально-техническим условиям**

Реализация программы предусматривает использование аудиторий, оснащенных мультимедийной техникой и предназначенных для организации фронтальной, групповой и индивидуальной работы слушателей, в том числе специально оборудованного компьютерного класса с выходом в сеть Интернет. Все слушатели будут обеспечены необходимым учебным материалом.

### **Требования к организации учебного процесса**

Содержание и организация учебного процесса основывается на андрагогических принципах:

- ✓ принцип самостоятельности обучения;
- ✓ принцип совместной деятельности на всех этапах обучения;
- ✓ принцип опоры на индивидуальный и профессиональный опыт обучающегося;
- ✓ индивидуализация обучения;
- ✓ системность и контекстность обучения (профессиональная, социальная, культурная);
- ✓ принцип актуализации результатов обучения (педагогическая рефлексия, обсуждение);
- ✓ принцип развития образовательных потребностей;
- ✓ принцип осознанности обучения.

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

#### **УМК программы включает в себя:**

- ✓ Основную литературу и дополнительную литературу, рекомендуемую для самостоятельного изучения.
- ✓ Электронные источники информации.
- ✓ Презентации к лекциям.
- ✓ Раздаточный материал.
- ✓ Материалы для проведения анализа/самоанализа.
- ✓ Дистанционное сопровождение осуществляется посредством электронной платформы Учебного центра Решение (<http://do.eduvideo.ru/>).

### **Рекомендуемая литература**

1. Котова М. Б. Профессиональное выгорание и качество жизни учителей // Вопросы психологии. 2017. № 2. С. 67-79.
2. Мельничук А.С. Взаимосвязь базисных убеждений и эмоционального выгорания у учителей // Мир психологии. 2017. № 2. С. 269-280.

3. Муравьева С. Система «человек – человек», или профилактика деформации личности педагогов и директоров // Директор школы. 2020. № 4. С. 32-40.
4. Недбаева С. В. Современный педагог: общая психология. Учебно-методическое пособие. М.: Русайнс. 2016. 273 с.
5. Полякова О. Б. Особенности предупреждения профессиональных деформаций психологов и педагогов // Инновации в образовании. 2019. № 12. С. 58-68.
6. Пырьев Е. А. Психология труда: учебное пособие. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. 458 с.

### Электронные обучающие материалы

1. Бычкова Е. С., Лыткина А. В., Бутова Л. А. Исследование психоэмоциональных и поведенческих компонентов эмоционального выгорания у педагогов с различным стажем работы // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2019. Режим доступа к журн. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-psihoemotsionalnyh-i-povedencheskiy-komponentov-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-s-razlichnym-stazhem-raboty> . (дата обращения: 22.09.2022)
2. Брынских К. Г. Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов // Концепт 2015. Режим доступа к журн. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-i-profilaktika-sindroma-emotsionalnogovygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov>. (дата обращения: 22.09.2022)
3. Иванова Л. А. Профессиональное выгорание педагога // Молодой ученый. 2016. № 1 (105). – С. 709-71. Режим доступа к журн. URL : <https://moluch.ru/archive/105/24868/> . (дата обращения: 22.09.2022)
4. Капитанец Е. Г. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания педагога Концепт. 2015. Режим доступа к журн. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanieformirovaniya-sindroma-emotsionalnogovygoraniya-pedagogov>. (дата обращения: 22.09.2022)
5. Куприянчук Е. В. Особенности профессионального эмоционального выгорания у специальных педагогов: сравнительный контекст // Современные научные исследования и Инновации. 2016. № 10. Режим доступа к журн. URL : <http://web.snauka.ru/issues/2016/10/71884>. (дата обращения: 22.09.2022)
6. Макарова У. Г., Малышева А. Ю. Здоровый педагог – здоровые дети // Управление дошкольным образовательным учреждением. 2019. № 9. С. 94-106.
7. Перепелкина, Л. К. Профилактика синдрома эмоционального «Выгорания» педагогов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2015.: Режим доступа к журн. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sindromaemotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-1>. (дата обращения: 20.01.202122.09.2022)

### Интернет-ресурсы

1. Академия Минпросвещения России <https://www.apkpro.ru/>.
2. Сайт Московского государственного психолого-педагогического университета: <https://mgppu.ru/>.
3. Портал психологических изданий [электронный ресурс]: <https://psyjournals.ru/>

<b>Название модуля</b>	<b>Цифровые учебные материалы</b>	<b>Раздаточный материал</b>	<b>Дистанционное сопровождение</b>
Эмоциональный интеллект как фактор профессиональной эффективности работника образовательной среды	Компьютерная презентация, видеолекция, учебный фильм	Учебное пособие	Система дистанционного обучения Учебного центра Решение <a href="http://do.eduvideo.ru/">http://do.eduvideo.ru/</a>
Эмоциональное выгорание педагогических работников: факторы, симптомы, методы диагностики и преодоления	Компьютерная презентация, видеолекция, учебный фильм	Научные статьи	Система дистанционного обучения Учебного центра Решение <a href="http://do.eduvideo.ru/">http://do.eduvideo.ru/</a>
Профилактика профессионального выгорания педагогов и сотрудников образовательной среды	Компьютерная презентация, видеолекция, учебный фильм	Дополнительная литература для самостоятельного изучения	Система дистанционного обучения Учебного центра Решение <a href="http://do.eduvideo.ru/">http://do.eduvideo.ru/</a>

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Календарный учебный график может быть представлен в форме расписания занятий при наборе группы на обучение. Расписание размещается на официальном сайте Учебного центра [eduvideo.ru](http://eduvideo.ru).