

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
3	Раздел 3 Методы диагностики профессионального состояния	2	0,5	1,5
3.1.	Типы психодиагностических методик диагностики.	0,5	0,5	-
3.2.	Процедура диагностики профессионального состояния	1,5	-	1,5
4	Раздел 4 Профилактика и коррекции состояния профессионального выгорания	3	0	3
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, ароматерапия.

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