

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального педагогического образования
центр повышения квалификации специалистов
«Информационно-методический центр»
Петродворцового района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
ГБУ ИМЦ Петродворцового района
Протокол № 8 от «25» декабря 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
№ 178 от «25» декабря 2024 г.
Директор ГБУ ИМЦ
Петродворцового района
_____ М.М. Мединская

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(программа повышения квалификации)
**«Совершенствование компетенций учителя
в сфере профилактики профессионального выгорания»**
(наименование программы)
(36 часов)

Лицензия Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга
на осуществление образовательной деятельности
№ 1672 от 25 января 2016 г.

Санкт-Петербург
2025

**Общая характеристика дополнительной профессиональной программы
(повышения квалификации)
«Совершенствование компетенций учителя
в сфере профилактики профессионального выгорания»**

Дополнительная профессиональная программа (программа повышения квалификации) «Совершенствование компетенций учителя в сфере профилактики профессионального выгорания» (далее – ДПП) разработана в соответствии с требованиями *нормативных и методических документов*:

Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)";

приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

письмо заместителя министра Минобрнауки России от 22 апреля 2015 г. № ВК-1032/06 «О направлении методических рекомендаций».

При разработке ДПП учтен профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)».

Содержание ДПП ориентировано на компенсацию дефицитов и развитие методических компетенций педагогов, выстроено в соответствии с обобщенными трудовыми функциями (далее – ОТФ) и конкретными трудовыми функциями (далее – ТФ), определенными профессиональными стандартами. *Связь ДПП с профессиональными стандартами* представлена в таблице 1.

Таблица 1

Связь ДПП с профессиональными стандартами

<i>Наименование профессионального стандарта, ОТФ и (или) ТФ</i>	Уровень квалификации ОТФ и (или) ТФ
<i>«Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)»</i>	
Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	А 6 (А/01.6; А/02.6; А/03.6) ¹

Федеральный государственный образовательный стандарт школьного образования ставит перед педагогами новые задачи:

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

¹ Пункты 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3; 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3 приказа Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)";

– развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

ДПП включает в себя 4 модуля (разделов), содержание которых является обязательным для усвоения. Все темы включают теоретическую и практическую части. При этом сделан акцент на сочетание индивидуальных и групповых форм работы, для стимулирования творчества педагогов, их личностного и профессионального роста.

В практическую часть программы включено большое количество упражнений, кейсов по рассматриваемой тематике.

Выполнение заданий в ходе самостоятельной работы позволит слушателям применить полученные знания на практике, опираясь на собственный педагогический опыт, а также оценить свою деятельность с точки зрения гуманистической педагогики.

Цель и планируемые результаты обучения

Цель программы: совершенствование профессиональных компетенций учителя в сфере профилактики профессионального выгорания.

Задачи программы:

- познакомить педагогов с понятием «синдрома эмоционального выгорания», его стадиями, причинами, симптомами, способами профилактики;
- обучить педагогов навыкам психофизиологической саморегуляции;
- сформировать умения и навыки по сохранению и укреплению психического здоровья.

Программа основана на андрагогических принципах построения, способствующих эффективному профессиональному становлению педагогов:

- самостоятельность или субъектность (реализация инициативной авторской позиции обучающихся на всех основных этапах учебы – от целеполагания, планирования до контроля и коррекции);
- рефлексивность (постоянное осмысление педагогами основных параметров процесса обучения, своих действий, а главное – собственных изменений);
- опора на жизненный и профессиональный опыт (актуализация индивидуального опыта каждого участника; организация процессов обсуждения таким образом, чтобы участники, сопоставляя услышанное от других с собственными идеями и представлениями, могли продвигаться в практической деятельности, помогая тем самым профессиональному становлению других);
- сотрудничество (широкое использование совместной деятельности взрослых);
- развитие образовательных потребностей (построение обучения на основе выявления и восполнения деятельностных «дефицитов»).

Планируемые результаты обучения – совершенствование следующих профессиональных компетенций:

Таблица 2

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): педагогические работники образовательных учреждений, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, дополнительного образования			
Профессиональная компетентность (ТФ)	Трудовые действия	Умения	Знания
<i>Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)»</i>			
А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение	Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	Применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде	Правовые, нравственные и этические нормы, требования профессиональной этики
А/02.6 Воспитательная деятельность	Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде	Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их	Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни, приемы их диагностики

Категория слушателей ДПП

Адресатом ДПП являются педагогические работники образовательных учреждений, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования.

К освоению ДПП допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование (Часть 3 статьи 76 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Трудоемкость обучения составляет 36 часов, в том числе аудиторные занятия – 36 часов, из них: лекции – 16 часов; практические занятия – 20 часов.

Форма обучения – очная.

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального педагогического образования
центр повышения квалификации специалистов
«Информационно-методический центр»
Петродворцового района Санкт-Петербурга

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Совершенствование компетенций учителя
в сфере профилактики профессионального выгорания»
(наименование программы)

Цель: развитие у слушателей профессиональных компетенций в сфере профилактики профессионального выгорания педагогов.

Категория слушателей: педагогические работники образовательных учреждений, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Форма обучения: очная.

Количество часов: 36 часов.

Режим занятий: 4 часа в день.

№ п/п	Наименование модулей (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1.	Научно-теоретические основы профилактики профессионального выгорания	4	2	2	Входная диагностика
2.	Профессиональный стресс как причина выгорания	8	4	4	
3.	Развитие эмоционального интеллекта	8	4	4	
4.	Методы саморегуляции	12	6	6	Диагностика
Итоговый контроль		4		4	Защита проекта
ИТОГО		36	16	20	

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального педагогического образования
центр повышения квалификации специалистов
«Информационно-методический центр»
Петродворцового района Санкт-Петербурга

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
«Совершенствование компетенций учителя
в сфере профилактики профессионального выгорания»
(наименование программы)

Цель: развитие у слушателей профессиональных компетенций по совершенствованию компетенций в сфере профилактики профессионального выгорания педагогов.

Категория слушателей: педагогические работники образовательных учреждений, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Форма обучения: очная.

Количество часов: 36 часов.

Режим занятий: 4 часа в день.

№ п/п	Наименование модулей (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1.	Научно-теоретические основы профилактики профессионального выгорания	4	2	2	Входная диагностика
1.1	Социальные, психологические и личностные факторы риска профессионального выгорания	4	2	2	
2.	Профессиональный стресс как причина выгорания	8	4	4	
2.1	Ситуационный подход к проблеме стресса	4	2	2	
2.2	Позитивное мышление и стресс	4	2	2	
3.	Развитие эмоционального интеллекта	8	4	4	
3.1	Эмоциональный интеллект как средство противостояния стрессу	4	2	2	
3.2	Профилактика эмоционального напряжения	4	2	2	
4.	Методы саморегуляции	12	6	6	Диагностика
4.1	Управление дыханием	4	2	2	
4.2	Мышечное расслабление	4	2	2	
4.3	Вербальные установки	4	2	2	
Итоговый контроль		4		4	Защита проекта
Итого		36	16	20	

Рабочие программы учебных модулей (разделов)

Модуль (раздел) 1. Научно-теоретические основы профилактики профессионального выгорания (4 часа).

1.1. История вопроса. Трехфакторная модель эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон). Синдром самозванца. Социальные, психологические и личностные факторы риска профессионального выгорания (2 часа).

Практическая работа: Тестирование с целью выявления уровня профессионального выгорания (диагностика эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко) (2 часа).

Модуль (раздел) 2. Профессиональный стресс как причина выгорания (8 часов).

2.1. Ситуационный подход к проблеме стресса. Ресурсы преодоления стресса (4 часа).

Практическая работа: обучение приемам выхода из стрессового состояния.

2.2. Позитивное мышление и стресс. Цель как ресурс стрессоустойчивости (4 часа).

Практическая работа: упражнения на развитие позитивного мышления.

Модуль (раздел) 3. Развитие эмоционального интеллекта (8 часов).

3.1. Эмоциональный интеллект как средство противостояния стрессу. Компетенции, которыми должен обладать педагог (обращение к Профессиональному стандарту педагога) (4 часа).

Практическая работа: упражнения на распознавание своих и чужих эмоций.

3.2. Профилактика эмоционального напряжения. Способы снятия эмоционального напряжения. Арт-терапевтические методы профилактики профессионального выгорания педагогов. Музыкотерапия, танцевальная терапия. Правополушарное рисование (4 часа).

Практическая работа: техники, повышающие и понижающие эмоциональное напряжение.

Модуль (раздел) 4. Методы саморегуляции (12 часов).

4.1. Управление дыханием. Диафрагмальное дыхание. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Метод К. Бутейко. Особенности выполнения упражнений (4 часа).

Практическая работа: упражнения на выполнение трехфазного дыхания.

4.2. Мышечное расслабление. Прогрессивная мышечная релаксация по Джейкобсону. Маска релаксанта. (4 часа)

Практическая работа: упражнения-медитации, визуализации, аутогенная тренировка.

4.3. Вербальные установки. Нейросемантика. Иррациональные суждения. Когнитивные копинг-стратегии (4 часа).

Практическая работа: упражнения, обучающие составлению формул самовнушения и «перелицовке» негативных установок.

Итоговый контроль (4 часа).

Защита проекта.

Итоговая рефлексия.

Организационно-педагогические условия реализации ДПП

Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса:

реализация ДПП обеспечивается специалистами системы повышения квалификации, владеющими технологиями и формами организации обучения взрослых, способными организовать обучение слушателей по рефлексивной модели «проживания образования», обладающими умениями выстраивания образовательных развивающих ситуаций; проектировочными, коммуникативными и рефлексивными умениями и способностями, проблемным видением педагогической действительности.

Материально-технические условия:

учебное помещение с трансформируемым пространством для организации лекционных и практических занятий; средства информационных технологий, системы мультимедиа, множительная техника.

Информационные и учебно-методические условия:

электронные и печатные учебно-методические материалы.

Организация образовательного процесса.

Формы работы со слушателями – лекции, практические занятия, консультации. Значительное время отводится на проведение практических занятий, самостоятельное выполнение заданий. Текущая аттестация качества усвоения знаний проводится в ходе решения кейсов и выполнения упражнений.

Итоговая аттестация проводится в форме защиты проекта.

ДПП включает модули (разделы): «Научно-теоретические основы профилактики профессионального выгорания», «Профессиональный стресс как причина выгорания», «Развитие эмоционального интеллекта», «Методы саморегуляции».

Модуль (раздел) «Научно-теоретические основы профилактики профессионального выгорания» посвящен вопросам возникновения синдрома профессионального выгорания. Знакомит с основными понятиями и теориями по данному вопросу.

Модуль (раздел) «Профессиональный стресс как причина выгорания» предусматривает изучение видов стресса и стрессоров. Слушателям предоставляется возможность ознакомиться с различными формами выхода из стрессовых ситуаций и развить навыки позитивного мышления.

Модуль (раздел) «Развитие эмоционального интеллекта» освещает вопросы, связанные с эмоциональным состоянием, особенное место занимают аспекты повышения устойчивости. Практическая часть занятий предполагает активное усвоение знаний на тренингах, где педагоги, общаясь, разыгрывая различные педагогические ситуации, осваивают основные идеи личностно-ориентированного взаимодействия, преодолевая трудности общения и стереотипы поведения.

Модуль (раздел) «Методы саморегуляции» рассматривает триаду самопомощи, которая экономна во временном аспекте при выполнении и предполагает системный характер использования. Данный модуль содержит наибольшее количество практических заданий и упражнений, которые являются отличным подспорьем при профилактике профессионального выгорания.

Формы аттестации слушателей

Текущая аттестация качества усвоения знаний проводится в ходе практических занятий в форме выполнения упражнений.

Итоговая аттестация предусматривает защиту проекта.

Оценочные материалы

Предмет оценивания – уровень профессиональных компетенций педагогов в сфере профилактики профессионального выгорания.

Объект оценивания – материалы, представленные в проекте.

Методы и процедуры оценивания: оценивание проводится в процессе публичной защиты проекта.

Критерии оценки – соответствие оформления и содержания проекта.

Показатель оценки – зачтено/не зачтено ¹.

Описание структуры проекта.

Требования к содержанию проекта.

Проект включает в себя следующие материалы:

– титульный лист;

– текстовый документ, представляющий собой разработку плана самопомощи в ситуациях переутомления, напряжения или кризиса (по выбору).

Требования к оформлению проекта: проект предоставляется в электронном виде.

Технические требования к оформлению материалов.

Материалы должны быть подготовлены в текстовом редакторе Microsoft Office Word или его аналоге. Опции форматирования: поля – по 2 см; шрифт – Times New Roman, 12 пт; междустрочный интервал – одинарный; формат абзац: интервал перед и после – 0; отступ первой строки («красная строка») – 1.25 см; страницы пронумерованы (снизу, по центру, арабскими цифрами, без декоративных символов и/или рисунков).

¹ Оценка проекта (включая требования к оформлению)

Список литературы (перечень изданий / информационных источников)

1. Бабич А. Я — ОК. Карты внутренней опоры. – М., 2024
2. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. - СПб.: Речь, 2021 - 271 с.
3. Бек Марта. Собрать по кусочкам. Книга для тех, кто запутался, устал, перегорел. – М., АСТ, 2024
4. Бернхардт Клаус. Депрессия и выгорание. Как понять истинные причины плохого настроения и избавиться от них. – М., Эксмо, 2022, 320 с.
5. Бодров В. А. Профессиональная пригодность и личность профессионала– М.: ПЕР СЭ, 2023
6. Бойко В.В. Синдром эмоционального профессионального общения. - СПб.: Питер, 2020.
7. Варданян О. Сил нет. 12 шагов по выходу из выгорания, бессилия и начинающейся депрессии. – М., Эксмо, 2024, 224 с.
8. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие - 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 299 с.
9. Грабе М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени - СПб.: Речь, 2021 - 96 с.
10. Дремина Ю. Пожар на работе: как достичь успехов в карьере и сохранить психическое здоровье. – М., 2025, 204 с.
11. Дэвис М., Маккей М., Роббинс Эшельман Э. Релаксация и снятие стресса. – СПб., 2024
12. Китаев-Смык Л.А. — Сознание и стресс. Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз. – М., 2022.
13. Константинов В.В. Профессиональная деформация личности. –М., Юрайт, 2023, 187 с.
14. Коул Терри. Я умею ставить границы. Ментальная защита и отстаивание своих потребностей. – М., 2025, 208 с.
15. Ранган Чаттерджи. Я больше не могу! Как справиться с длительным стрессом и эмоциональным выгоранием. – М., Эксмо, 2024, 272 с.
16. Чутко Л.С. Сил нет. Адаптация к стрессу, или Как остаться здоровым в нездоровом мире. – СПб., 2024, 256 с.

Электронные обучающие материалы

<i>Наименование модулей (разделов) дополнительной профессиональной программы</i>	<i>Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов</i>
Научно-теоретические основы профилактики профессионального выгорания	Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова, В.Я. Мачнев. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. – 124 с. https://repo.ssau.ru/bitstream/Monografii/Sindrom-emocionalnogo-vygoraniya-specialista-Elektronnyi-resurs-monografiya-79346/1/Чердымова%20Е.И.%2С%20Чернышова%20Е.Л.%2С%20Мачнев%20В.Я.%20Синдром%20эмоционального%20выгорания%20специалиста%202019.pdf
Профессиональный стресс как причина выгорания	Психологический портал https://eustress.ru/ https://eustress.ru/stress/professionalnyj-stress Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова; Урал. гос. пед. ун-т; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf?ysclid=m97xgpokjp481008784 Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

	<p>https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_prof_laktiki.pdf</p> <p>Взаимосвязь профессионального стресса и профессионального выгорания персонала производственного предприятия в условиях ЗАТО: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / Н.И. Галкина ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет» https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/30044/1/Галкина%20Н.И._ПСХМВД-2104a.pdf</p>
Развитие эмоционального интеллекта	<p>Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие / И.В. Никулина. – Самара: Издательство Самарского университета, 2022. – 82 с. https://repo.ssau.ru/bitstream/Uchebnye-izdaniya/Emocionalnyi-intellekt-instrumenty-razvitiya-99069/1/978-5-7883-1778-6_2022.pdf</p>
	<p>Развитие эмоционального интеллекта с использованием элементов сказкотерапии в эмоционально-стрессовом подходе: краткое теоретическое обоснование и некоторые практические методики Станишевская Ж. ISSN 2308-8079. Studia Humanitatis. 2018. № 3. www.st-hum.ru https://st-hum.ru/sites/st-hum.ru/files/pdf/staniszevska_3.pdf</p>
Методы саморегуляции	<p>Психология саморегуляции: практикум: учебное пособие для студентов специальности «Психология» / сост. Т.Г. Волкова. — Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2014. — 80 с. http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/904/book.pdf</p>
	<p>Основы саморегуляции: учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе для студентов 2-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование очной и заочной форм обучения / М. А. Лукьяненко – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 76 с. https://sgpi.ru/user/-233/umk/ПСИ-МЕТОД-Б1.Б.19.-Основы%20саморегуляции%20.pdf</p>
	<p>Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. – М. Изд-во Института Психотерапии, 2001 https://aoj.am/storage/distance-learning/additional-materials/xyRCOPVwqMAQAhrEPSAnTNZcoXzDxOPooYNauwoe.pdf</p>