

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 № 01 от «10» января 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
№ 01 от «10» января 2025 г.  
Директор ГБУ ИМЦ  
Петродворцового района  
\_\_\_\_\_ М.М. Мединская

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курсов повышения квалификации  
по дополнительной профессиональной программе  
**«Совершенствование компетенций учителя  
в сфере профилактики профессионального выгорания»**  
(наименование программы)  
(36 часов)

I группа

Преподаватель Каримова Э.Ю.

**Общая характеристика Рабочей программы**  
курсов повышения квалификации  
**«Совершенствование компетенций учителя**  
**в сфере профилактики профессионального выгорания»**  
(наименование)

Рабочая программа разработана на основании дополнительной профессиональной программы «Совершенствование компетенций учителя в сфере профилактики профессионального выгорания» (далее – ДПП), утвержденной приказом ГБУ ИМЦ Петродворцового района от 25 декабря 2024 г. № 178.

**Краткая характеристика ДПП**

При разработке ДПП учтены профессиональные стандарты: «Педагог (педагогическая деятельность в начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)».

Связь ДПП с профессиональными стандартами представлена в таблице 1.

Таблица 1

**Связь ДПП с профессиональными стандартами**

Наименование профессионального стандарта, ОТФ и (или) ТФ	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) <sup>1</sup>

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;
- 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.

Дополнительная профессиональная программа включает в себя 4 модуля (раздела), 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.

<sup>1</sup> 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)"»

<sup>2</sup> Пункты 3.1.1., 3.1.2., 3.1.3. приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 января 2017 года № 10н «Об утверждении профессионального стандарта "Специалист в области воспитания"»

<sup>3</sup> Пункты 3.1.1., 3.1.3., 3.1.4., 3.1.6., 3.1.7. приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. N 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»»

Выполнение творческих 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 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.

**Планируемые результаты обучения** – совершенствование следующих профессиональных компетенций:

Таблица 2

<b>Имеющаяся квалификация (требования к слушателям):</b> педагогические работники образовательных учреждений, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, дополнительного образования			
<b>Профессиональная компетентность (ТФ)</b>	<b>Трудовые действия</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
<i>Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)»</i>			
A/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
A/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

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; из них: лекции – 16 часов; практические занятия – 20 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:** 4 часа в день, 1 – 2 занятия в неделю.

**Срок обучения:** с 18 марта 2025 г. по 20 мая 2025 г.

**Специфика контингента слушателей:** педагогические работники образовательных учреждений, реализующих образовательные программы основного общего, среднего общего образования, выполняющие функции классных руководителей.

**Формы промежуточного и итогового контроля**

Текущая аттестация качества усвоения знаний проводится в ходе практических занятий в форме экспресс-опроса, решения кейсов.

Итоговая аттестация предусматривает защиту проекта слушателя.

**Техническое обеспечение программы:**

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

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

курсов повышения квалификации  
по дополнительной профессиональной программе  
«Совершенствование компетенций учителя  
в сфере профилактики профессионального выгорания»

(наименование программы)  
(36 часов)

№ занятия	Дата занятия	Наименование разделов и тем (кол-во часов)	Форма контроля
Модуль (раздел) 1. Научно-теоретические основы профилактики профессионального выгорания (4 часа)			
1	18.03.2025	История вопроса. Трехфакторная модель эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон). Синдром самозванца. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания Практическая работа: входное тестирование с целью выявления уровня профессионального выгорания (диагностика эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко).	
Модуль (раздел) 2. Научно-теоретические основы профилактики саморазрушающего поведения несовершеннолетних (8 часов)			
2	25.03.2025	Ситуационный подход к проблеме стресса. Ресурсы преодоления стресса Практическая работа: обучение приемам выхода из стрессового состояния	
3	01.04.2025	Позитивное мышление и стресс. Цель как ресурс стрессоустойчивости Практическая работа: упражнения на развитие позитивного мышления.	
Модуль (раздел) 3. Развитие эмоционального интеллекта (8 часов)			
4	08.04.2025	Эмоциональный интеллект как средство противостояния стрессу. Компетенции, которыми должен обладать педагог (обращение к Профессиональному стандарту педагога) Практическая работа: упражнения на распознавание своих и чужих эмоций	
5	15.04.2025	Профилактика эмоционального напряжения. Способы снятия эмоционального напряжения. Арт-терапевтические методы профилактики профессионального выгорания педагогов. Музыкальная терапия, танцевальная терапия. Правополушарное рисование Практическая работа: техники, повышающие и понижающие эмоциональное напряжение.	

<i>№ занятия</i>	<i>Дата занятия</i>	<i>Наименование разделов и тем (кол-во часов)</i>	<i>Форма контроля</i>
Модуль (раздел) 4. Методы саморегуляции (12 часов)			
6	22.04.2025	Управление дыханием. Диафрагмальное дыхание. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Метод К. Бутейко. Особенности выполнения упражнений.	
		Практическая работа: упражнения на выполнение трехфазного дыхания	
7	29.04.2025	Мышечное расслабление. Прогрессивная мышечная релаксация по Джейкобсону. Маска релаксанта	
		Практическая работа: упражнения-медитации, визуализации, аутогенная тренировка.	
8	13.05.2025	Вербальные установки. Нейросемантика. Иррациональные суждения. Когнитивные копинг-стратегии	
		Практическая работа: упражнения, обучающие составлению формул самовнушения и «перелицовке» негативных установок. Тестирование с целью выявления уровня профессионального выгорания (диагностика на выходе).	
Итоговый контроль (4 часа)			Защита проекта слушателя
9	20.05.2025	Защита проекта слушателя. Итоговая рефлексия	

## Содержание и последовательность изложения учебного материала.

### Рабочая программа 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. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания (4 часа).

Практическая работа: Входное тестирование с целью выявления уровня профессионального выгорания (диагностика эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко).

#### **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. Музыкаотерапия, 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. Тестирование с целью выявления уровня профессионального выгорания (диагностика на выходе).

#### **Итоговый контроль (4 часа).**

Защита проекта.

Итоговая рефлексия.

## Список литературы (перечень изданий / информационных источников)

1. Бабич А. Я — ОК. Карты внутренней опоры. – М., 2024
2. Безносов 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. <a href="https://repo.ssau.ru/bitstream/Monografii/Sindrom-emocionalnogo-vygoraniya-specialista-Elektronnyi-resurs-monografiya-79346/1/Чердымова%20Е.И.%20Чернышова%20Е.Л.%20Мачнев%20В.Я.%20Синдром%20эмоционального%20выгорания%20специалиста%202019.pdf">https://repo.ssau.ru/bitstream/Monografii/Sindrom-emocionalnogo-vygoraniya-specialista-Elektronnyi-resurs-monografiya-79346/1/Чердымова%20Е.И.%20Чернышова%20Е.Л.%20Мачнев%20В.Я.%20Синдром%20эмоционального%20выгорания%20специалиста%202019.pdf</a>
Профессиональный стресс как причина выгорания	Психологический портал <a href="https://eustress.ru/">https://eustress.ru/</a> <a href="https://eustress.ru/stress/professionalnyi-stress">https://eustress.ru/stress/professionalnyi-stress</a> 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). <a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf?ysclid=m97xgpokjp481008784">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf?ysclid=m97xgpokjp481008784</a>

	<p>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.  <a href="https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_pofilaktiki.pdf">https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_pofilaktiki.pdf</a></p>
	<p>Взаимосвязь профессионального стресса и профессионального выгорания персонала производственного предприятия в условиях ЗАТО: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / Н.И. Галкина ФГБОУ ВО «Голыятинский государственный университет»  <a href="https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/30044/1/Галкина%20Н.И._ПСХмвд-2104a.pdf">https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/30044/1/Галкина%20Н.И._ПСХмвд-2104a.pdf</a></p>
Развитие эмоционального интеллекта	<p>Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие / И.В. Никулина. – Самара: Издательство Самарского университета, 2022. – 82 с.  <a href="https://repo.ssau.ru/bitstream/Uchebnye-izdaniya/Emocionalnyi-intellekt-instrumenty-razvitiya-99069/1/978-5-7883-1778-6_2022.pdf">https://repo.ssau.ru/bitstream/Uchebnye-izdaniya/Emocionalnyi-intellekt-instrumenty-razvitiya-99069/1/978-5-7883-1778-6_2022.pdf</a></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  <a href="https://st-hum.ru/sites/st-hum.ru/files/pdf/staniszevska_3.pdf">https://st-hum.ru/sites/st-hum.ru/files/pdf/staniszevska_3.pdf</a></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.  <a href="http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/904/book.pdf">http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/904/book.pdf</a></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.  <a href="https://sgpi.ru/user/-233/umk/ПСИ-МЕТОД-Б1.Б.19.-Основы%20саморегуляции%20.pdf">https://sgpi.ru/user/-233/umk/ПСИ-МЕТОД-Б1.Б.19.-Основы%20саморегуляции%20.pdf</a></p>
	<p>Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. – М. Изд-во Института Психотерапии, 2001  <a href="https://aoj.am/storage/distance-learning/additional-materials/xyRCOPVwqMAQAhrEPSAnTNZcoXzDxOPooYNauwoe.pdf">https://aoj.am/storage/distance-learning/additional-materials/xyRCOPVwqMAQAhrEPSAnTNZcoXzDxOPooYNauwoe.pdf</a></p>