

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 № 10 от «26» декабря 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
№ 179 от «26» декабря 2025 г.
Директор
ГБУ ИМЦ Петродворцового района
_____ М.М. Мединская

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Совершенствование компетенций учителя
в сфере профилактики профессионального выгорания»**

(36 часов)

Санкт-Петербург
2026

Раздел 1. Характеристика программы

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

1.2. Планируемые результаты обучения:
совершенствование профессиональных компетенций учителя в сфере профилактики профессионального выгорания.

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Развивающая деятельность Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»	Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе	Понятие «профессиональное выгорание», стадии, причины, симптомы, способы профилактики и преодоления профессионального выгорания	Анализировать ключевые личностные факторы (риски и ресурсы) в области профилактики и преодоления профессионального выгорания в целях разработки индивидуального плана профессионального развития и стратегии самопомощи

1.3. Категория обучающихся: 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»).

1.4. Форма обучения: очная.

С учетом сложившейся эпидемиологической ситуации в Санкт-Петербурге возможна реализация ДПП с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

1.5. Срок освоения программы: с 12 января 2026 г. по 15 марта 2026 г. (36 часов, из них: лекции – 13 часов; практические занятия – 23 часа).

1.6. Режим занятий: 4 часа в неделю.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий, учебных работ				Формы контроля
		Всего часов	Лекция, час	Интерактивное (практическое) занятие, час	Самостоятельная работа, час	
1.	Научно-теоретические основы профилактики профессионального выгорания					Входная самодиагностика
1.1.	Социальные, психологические и личностные факторы риска профессионального выгорания	4	2	2		Входная самодиагностика
Итого		4	2	2		
2.	Профессиональный стресс как причина выгорания					
2.1.	Ситуационный подход к проблеме стресса	4	2	2		
2.2.	Позитивное мышление как способ сохранения и укрепления психического здоровья	4	2	2		
Итого		8	4	4		
3.	Развитие эмоционального интеллекта					
3.1.	Эмоциональный интеллект как средство противостояния стрессу	4	2	2		
3.2.	Профилактика профессионального выгорания	4	2	2		
Итого		8	4	4		
4.	Навыки психофизиологической саморегуляции					
4.1.	Управление дыханием	4	1	3		
4.2.	Мышечное расслабление	4	1	3		
4.3.	Вербальные установки	4	1	3		
Итого		12	3	9		
Итоговый контроль		4		4		Защита проекта
Итого		36	13	23		

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование модулей (разделов)	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа, час	
1.	Научно-теоретические основы профилактики профессионального выгорания					Входная самодиагностика
1.1.	Трехфакторная модель эмоционального выгорания. Социальные, психологические и личностные факторы риска профессионального. Практическая работа: Тестирование с целью выявления уровня	4	2	2		

	профессионального выгорания					
Итого		4	2	2		
2.	Профессиональный стресс как причина выгорания					
2.1.	Ситуационный подход к проблеме стресса. Ресурсы преодоления стресса. Практическая работа: обучение приемам выхода из стрессового состояния	4	2	2		
2.2.	Позитивное мышление как способ сохранения и укрепления психического здоровья. Цель как ресурс стрессоустойчивости. Практическая работа: упражнения на развитие позитивного мышления	4	2	2		
Итого		8	4	4		
3.	Развитие эмоционального интеллекта					
3.1.	Эмоциональный интеллект как средство противостояния стрессу. Практическая работа: упражнения на распознавание своих и чужих эмоций	4	2	2		
3.2.	Профилактика эмоционального напряжения. Практическая работа: техники, повышающие и понижающие эмоциональное напряжение	4	2	2		
Итого		8	4	4		
4.	Навыки психофизиологической саморегуляции					
4.1.	Управление дыханием. Практическая работа: упражнения на выполнение трехфазного дыхания	4	1	3		
4.2.	Мышечное расслабление. Практическая работа: упражнения-медитации, визуализации, аутогенная тренировка	4	1	3		
4.3.	Вербальные установки. Практическая работа: упражнения, обучающие составлению формул самовнушения и «перелицовке» негативных установок	4	1	3		
Итого		12	3	9		
Итоговый контроль		4		4		Защита проекта
ИТОГО		36	13	23		

Рабочая программа учебных модулей (содержание)

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

Модуль посвящен вопросам возникновения синдрома профессионального выгорания. Знакомит с основными понятиями и теориями по данному вопросу.

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

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

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

Модуль предусматривает изучение видов стресса и стрессоров. Слушателям предоставляется возможность ознакомиться с различными формами выхода из стрессовых ситуаций и развить навыки позитивного мышления.

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

Практическая работа: обучение приемам выхода из стрессового состояния.

2.2. Позитивное мышление как способ сохранения и укрепления психического здоровья. Цель как ресурс стрессоустойчивости (4 часа).

Практическая работа: упражнения на развитие позитивного мышления.

Модуль 3. Развитие эмоционального интеллекта (8 часов).

Модуль 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.

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 4. Навыки психофизиологической саморегуляции (12 часов).

Модуль 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.

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.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Входной контроль

Входной контроль: самодиагностика

Форма: тестирование

Критерии оценивания: входной контроль позволяет оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе. Слушатель выделяет свои сильные и слабые стороны, ставит задачи в повышении квалификации в данном курсе.

Количество попыток: одна

3.2. Итоговая аттестация

Форма: защита проекта

Требования к выполнению: представление разработанной системы мероприятий, направленных на поддержание психофизического здоровья.

Критерии оценивания: саморефлексия слушателя о динамике актуального состояния.

Количество попыток: одна

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

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

3. Федеральные законы от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Консультант Плюс: офиц. сайт. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 (дата обращения: 04.04.2023).

4. 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)"».

Список основной литературы:

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. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. – М. Изд-во Института Психотерапии, 2001, 338 с.
16. Ранган Чаттерджи. Я больше не могу! Как справиться с длительным стрессом и эмоциональным выгоранием. – М., Эксмо, 2024, 272 с.
17. Чутко Л.С. Сил нет. Адаптация к стрессу, или, как остаться здоровым в нездоровом мире. – СПб., 2024, 256 с.

Интернет-ресурсы:

1. Четыре сценария, которые могут привести к эмоциональному выгоранию педагога <https://teacher.yandex.ru/posts/chetyre-stsenariya-kotorye-mogut-privesti-k-emotsionalnomu-vygoraniyu-pedagoga>
2. Эмоциональное выгорание и как с ним бороться <http://www.camps.ru/association/children/psycho/179-jemocionalnoe-vygoranie-i-kak-s-nim-borotsja.html>
3. Профилактика эмоционального выгорания педагогов <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-4>
4. Эмоциональное выгорание педагогов: причины, последствия и пути решения <https://ped.isoedu.ru/about/stati/emotsionalnoe-vygoranie-pedagogov-prichiny-posledstviya-i-puti-resheniya/>

4.2. Кадровые условия реализации программы
реализация ДПП обеспечивается специалистами системы повышения квалификации, владеющими гуманитарными 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.

4.3. Материально-технические условия реализации программы:
учебное помещение с трансформируемым пространством для организации лекционных и практических занятий; компьютеры с выходом в сеть Интернет; системы мультимедиа, множительная техника.