

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 № 1 от 12 января 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
№ 3 от 12 января 2026 г.
Директор ГБУ ИМЦ Петродворцового района
_____ М.М. Мединская

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

Преподаватель Каримова Э.Ю.

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:

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. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК проведения аудиторных / учебных занятий курсов повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Совершенствование компетенций учителя в сфере профилактики профессионального выгорания»

№ занятия	Дата занятия	Наименование модулей (разделов) и тем (кол-во часов) Краткое содержание аудиторного / учебного занятия	Форма контроля
Модуль 1. Научно-теоретические основы профилактики профессионального выгорания (4 часа)			
1	20.01.2026	Трехфакторная модель эмоционального выгорания. Социальные, психологические и личностные факторы риска профессионального. Практическая работа: Тестирование с целью выявления уровня профессионального выгорания	Входная самодиагностика (тестирование)
Модуль 2. Профессиональный стресс как причина выгорания (8 часов)			

2	27.01.2026	Ситуационный подход к проблеме стресса. Ресурсы преодоления стресса. Практическая работа: обучение приемам выхода из стрессового состояния	
3	03.02.2026	Позитивное мышление как способ сохранения и укрепления психического здоровья. Цель как ресурс стрессоустойчивости. Практическая работа: упражнения на развитие позитивного мышления	
Модуль 3. Развитие эмоционального интеллекта (8 часов)			
4	10.02.2026	Эмоциональный интеллект как средство противостояния стрессу. Практическая работа: упражнения на распознавание своих и чужих эмоций	
5	17.02.2026	Профилактика эмоционального напряжения. Практическая работа: техники, повышающие и понижающие эмоциональное напряжение	
Модуль 4. Навыки психофизиологической саморегуляции (12 часов)			
6	24.02.2026	Управление дыханием. Практическая работа: упражнения на выполнение трехфазного дыхания	
7	03.03.2025	Мышечное расслабление. Практическая работа: упражнения-медитации, визуализации, аутогенная тренировка	
8	10.03.2025	Вербальные установки. Практическая работа: упражнения, обучающие составлению формул самовнушения и «перелицовке» негативных установок	
Итоговый контроль (4 часа)			
9	11.03.2025	Защита проекта слушателя. Итоговая рефлексия	Защита проекта

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. Педагог 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 о динамике актуального состояния педагога.

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.