

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ  
ГБОУ ДПО «СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»

КАФЕДРА ОБЩЕСТВЕННЫХ НАУК

«УТВЕРЖДАЮ»

РЕКТОР

ГБОУ ДПО СОРИПКРО

Л.С. ИСАКОВА



МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА ПЕДАГОГОВ

1.4. Профилактика профессионального выгорания педагога.

(Наименование программного модуля)

Программа составлена

Айдаровой Л.Х., ст. преподавателем  
кафедры общественных наук

Трудоемкость обучения: 6 часов

Проректор по УМР [Signature] Дзахоева Л.Р. « 13 » 11 2020г

Проректор по НМР [Signature] Чшиева Т.Л. « 13 » 11 2020г

Программа рассмотрена на заседании кафедры от 10.01.2020 протокол №

Заведующий [Signature] 1  
кафедрой Бигулов В.Х. « 30 » 10 2020 г

Программа разработана в соответствии с нормами Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", с учетом требований приказа Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. N 499 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам" (зарегистрирован Минюстом России 20 августа 2013 г., регистрационный N 29444), с изменением, внесенным приказом Минобрнауки России от 15 ноября 2013 г. N 1244 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. N 499" (зарегистрирован Минюстом России 14 января 2014 г., регистрационный номер N 31014), ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 4 декабря 2015 г. № 1426 (зарегистрирован Минюстом России 11 января 2016 г., регистрационный номер N 40536) и приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих».

### 1. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Целью данной образовательной программы является формирование и развитие профессиональных компетенций, позволяющих осуществлять меры по профессиональному выгоранию.

#### Задачи программы:

- дать слушателям профессиональные знания и умения в области педагогической деятельности по профессиональному выгоранию;
- сформировать навыки и умения, требующиеся для должного выполнения профессиональных задач по профессиональному выгоранию;
- воспитать профессионально важные личностные качества, такие как социальная ответственность, мобильность мышления в быстро меняющихся условиях, творческий подход к нестандартным ситуациям и др.

**Нормативный срок освоения программы – 6 часов.**

### 2.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы должны быть сформированы общекультурные (ОК), общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные компетенции(ПК).

Компетенция	Направление подготовки
	Педагогическое
Готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	ОПК-4
Владение основами профессиональной этики и речевой культуры	ОПК-5
Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	ОПК-6
Способность использовать основы правовых знаний в различных сферах деятельности	ОПК-4
Способность осуществлять межличностные, групповые и организационные коммуникации	ПК-9

Планируемые результаты обучения по дополнительной профессиональной программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт педагога (Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н):

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Код А Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях основного общего, среднего общего образования	Общепедагогическая функция. Обучение	А/01.6	Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего общего образования
		А/01.6	Планирование и проведение учебных занятий по профессиональному выгоранию
	Развивающая деятельность	А/03.6	Освоение и применение психолого-педагогических технологий, необходимых для адресной работы с различными контингентами обучающихся
		А/03.6	Формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел	Наименование учебных разделов	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Практич занятия
1.4.1	Профессиональное выгорание педагогов: сущность, проблемы, факторы. Стрессоустойчивость как профессионально значимое качество личности педагога	2	2	
1.4.2.	Диагностика стресса, стрессоустойчивости и профессионального выгорания в педагогической деятельности.	2		2
1.4.3.	Профилактика профессионального выгорания и преодоление стресса в педагогической деятельности.	2		2

### 4.УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**Тема 1.4.1. Профессиональное выгорание педагогов: сущность, проблемы, факторы. Стрессоустойчивость как профессионально значимое качество личности педагога.**

Понятие и сущность профессионального выгорания педагогов. История вопроса. Стадии профессионального выгорания. Причины возникновения и их классификация.

Влияние профессионального выгорания на поведение, настроение и здоровье педагога. Факторы риска развития профессионального выгорания.

Личность педагога в психологии. Профессиональная педагогическая стрессоустойчивость (А.А. Баранов, Г.Ф. Заремба, С.В. Субботин). Личностные особенности педагога и его устойчивость к профессиональному стрессу. Общие, особенные и единичные источники стресса. Трудности в педагогической деятельности как основной источник стресса. Реакции педагогов на стресс в профессиональной деятельности. Взаимосвязь стресса, тревожности и профессионального выгорания

#### **Тема 1.4.2. Диагностика стресса, стрессоустойчивости и профессионального выгорания в педагогической деятельности**

Диагностика личностных особенностей педагога. Диагностика профессиональных особенностей педагога. Обусловленность стрессоустойчивости в педагогической деятельности свойствами нервной системы и темперамента педагога.

Влияние возраста и стажа педагога на профессиональное выгорание и причины его возникновения на данном этапе жизни.

#### **Тема 1.4.3. Профилактика профессионального выгорания и преодоление стресса в педагогической деятельности**

Пути и способы предотвращения и нивелирования профессионального стресса. Возможность повышения уровня стрессоустойчивости в педагогической деятельности

Упражнения на снятие эмоционального напряжения и повышение стрессоустойчивости. Приемы антистрессовой защиты.

Рекомендации по профилактике синдрома профессионального выгорания

### **5. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с планом образовательных услуг, учебным планом и расписанием занятий.

Реализация программы осуществляется в очной форме.

Условия реализации должны обеспечивать: достижение планируемых результатов освоения модуля ДПП в полном объеме.

При организации и проведении учебных занятий необходимо иметь учебно-методическую документацию и материалы по модулю ДПП. Выбор методов обучения для каждого занятия определяется с учетом ориентированности ДПП на проведение практикумов.

Необходимым требованием является обеспечение при реализации образовательного процесса слушателям и педагогическим работникам соблюдения санитарно-гигиенических норм, правил пожарной безопасности, охраны здоровья.

### **6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

## Литература

1. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 13.10.2013 г. № 544 н). [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rosmintrud.ru> (дата обращения: 14.08.2016).
2. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Бойко, В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2009.
4. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008.
5. Дьячкова М.А. Профессиональное выгорание педагогов и способы его профилактики // *Educatin issues*. – 2016. - № 1.
6. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. // *Вестник МГУ, серия 14. “Психология”*, - 2000. - № 3.
7. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.mgeneral.com/3-now/98-now012498ml/htm](http://www.mgeneral.com/3-now/98-now012498ml/htm).
8. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя.– М.: Издательский центр «Академия», 2014.
9. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. - М.: Институт психологии РАН, 2005.
10. Психогимнастика в тренинге. Серия: Психологический тренинг / Под редакцией Н. Ю. Хрящевой.— СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2006.
11. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: метод. рекомендации. – Чита: ЧИПКРО, 2005.
12. Фокина И.В., Цатурян М.О. Профилактика профессионального выгорания у педагогов: методическое пособие. – Вологда, 2018.
13. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // *Вопросы психологии*. - 1994. - № 6. - С. 57-64.

## 7.ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Итоговая аттестация слушателей по модулю проводится в форме междисциплинарного (итогового) экзамена в соответствии с Положением об итоговой аттестации слушателей по программам дополнительного профессионального образования.