



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №10
Ефременко С.М.
« 01 » сентября 2020 г.

Коррекционно-развивающая программа
«Профилактика эмоционального выгорания педагогов:
путь к профессиональному долголетию»

Рабочую программу составил:
педагог-психолог

Вехова Н.Г.

В настоящее время особое внимание уделяется модернизации российского образования, главная цель которой – повышение его качества. Одной из задач психологической службы является оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения у них эмоционального выгорания, которое является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога.

Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Цель программы: обучение педагогов приемам психосаморегуляции с целью профилактики и преодоления эмоционального выгорания.

Задачи.

1. Развитие информационно-теоретической компетентности педагогов.
2. Обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Развитие у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности.
4. Способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности.

Сроки реализации программы: общая продолжительность программы составляет 20 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 2 академических часа. Наполняемость группы составляет 12-15 человек.

Система внутреннего контроля за реализацией программы осуществляется руководителем образовательного учреждения, на основании предоставленных педагогом-психологом промежуточных и итоговых результатов диагностики.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов
1	2	3	4
Психологические аспекты и факторы эмоционального выгорания педагога (2 ч.)			
1	Эмоциональное выгорание: методологические основы, причины.	1. Знакомство с понятием “эмоциональное выгорание” и основными теоретико-методологическими основами выделения его причин. 2. Самодиагностика: выявление уровня СЭВ у педагогов.	2
Влияние личностных особенностей педагога на процесс эмоционального выгорания (8 ч.)			
2	Источники напряжения в профессиональной деятельности.	1. Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности, направлений роста. 2. Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.	2
3	Самооценка и уровень притязаний.	1. Знакомство с понятием “самооценки”, “уровня притязаний” и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога. 2. Самодиагностика уровня самооценки и уровня притязаний. 3. Выработка навыков повышения уровня самооценки. Осознание своих личностных особенностей с точки зрения	2

		того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.	
4	Коммуникативная компетентность	1. Знакомство с понятием “общение”, структура общения, вербальное и невербальное общение. 2. Осознание своих коммуникативных особенностей. 3. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.	2
5	Конструктивное поведение в конфликтах	1. Информирование о конфликтах: видах, основных структурных элементах, механизмам возникновения и конструктивных/ неконструктивных стратегиях поведения в конфликте. 2. Осознание своего поведения в конфликте. 3. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.	2
Методы психопрофилактики эмоционального выгорания педагогов (10 ч.)			
6.	Методы профилактики СЭВ	1. Знакомство с теоретико-методологическими основами психопрофилактики “эмоционального выгорания”. 2. Знакомство с методами психопрофилактики эмоционального выгорания у педагогов.	1
7.	Целеполагание	1. Помощь в осознание своих жизненных и профессиональных целей. 2. Помощь в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов.	2
8.	Тайм-менеджмент	1. Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. 2. Анализ использования рабочего времени, его планирование. 3. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.	2
9.	Аутогенная тренировка и саморегуляция	1. Понятие “аутогенной тренировки”, “саморегуляции” как средств снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности. 2. Освоение методов предотвращения состояния стресса. Приобретение навыков и умений эмоциональной устойчивости.	2
10.	Дыхательная и звуковая гимнастика.	1. Знакомство педагогов с методом “дыхательной и звуковой гимнастики”. 2. Обучение основным приемам дыхательной и звуковой гимнастики.	2
11.	Обобщающее занятие	1. Закрепить полученные знания. 2. Самодиагностика: выявление уровня СЭВ у педагогов.	1
	Всего:		20 ч.