

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

Протокол Малого педагогического совета
№ 3 от Зависимости 2023 г.

Приказ № 2289-09 от 07.09 2023 г.

Заведующий ГЦРДО
М.К. Мавлюдова

Генеральный директор

М.Р. Катунюва



**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ»**

Количество часов по учебному плану: 36 часов

Разработчики программы:

Иванова Елена Вадимовна, методист ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

Соболева Елизавета Владимировна, заместитель директора по психолого-педагогической коррекционной и методической работе ГБУ Региональный центр психолого-медицинской и социальной помощи "Центр диагностики и консультирования" Санкт-Петербурга, заведующий сектором ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

ОДОБРЕНА

Протокол Методического совета
№ 1 от 07.09 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Механизм формирования и способы преодоления профессионального выгорания педагогов» разработана для реализации на курсах повышения квалификации специалистов дополнительного образования детей в государственном бюджетном нетиповом образовательном учреждении «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных». Программа предназначена для педагогических и руководящих работников системы дополнительного образования детей, которые сталкиваются с высокой эмоциональной нагрузкой и рутинной работой, что может приводить к профессиональному выгоранию.

Проблема профессионального выгорания в последнее время стала особенно актуальной, т.к. она затрагивает все большее количество различных категорий педагогических работников. Многие из них сегодня сталкиваются с высоким количеством «периферийных» работ и обязанностей, а также с непрерывным изменением и развитием технологий. Обучение по данной программе может помочь работникам найти баланс и справиться с возникающими вызовами, а также повысить эффективность образовательного процесса, улучшить отношения с коллегами.

В рамках программы слушатели познакомятся с понятием профессионального выгорания, причинами и механизмами его возникновения, а также методами профилактики и преодоления этого явления. В результате обучения педагоги освоят методы саморегуляции, снятия стресса, эффективного управления своими эмоциями, практические навыки управления мотивацией.

В программе используется практикоориентированный подход, который дает возможность более глубоко понять проблемы профессионального выгорания педагогов и найти пути их решения, помогает педагогам понять механизмы, которые приводят к выгоранию, а также научиться применять эффективные способы и методы решения этой проблемы.

Цель программы: формирование и развитие профессиональных компетенций слушателей в области преодоления профессионального выгорания и снижения риска возникновения данного состояния.

Основные задачи:

- актуализация имеющихся и формирование новых представлений о профессиональном выгорании и о значимости его профилактики и преодоления в современной системе образования и социальной жизни;
- знакомство слушателей курса с ключевыми понятиями и определениями по тематике программы;
- освоение приемов и методов рефлексии и осознания собственных механизмов преодоления профессионального выгорания;
- изучение методов предотвращения и преодоления профессионального выгорания;
- дать представление о возможностях для повышения мотивации и эффективности работы.

Организационно-педагогические условия

Категория слушателей

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Механизм формирования и способы преодоления профессионального выгорания педагогов» адресована педагогическим и руководящим работникам системы дополнительного образования детей из образовательных учреждений, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга. К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, имеющие или получающие среднее/высшее профессиональное образование.

Объем программы: 36 часов.

Срок освоения: 1 год.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий

Обучение проводится в форме лекций, дискуссий, тренингов и выполнения практических работ. Программа курса имеет практикоориентированный характер и предусматривает большое количество часов, отведенных для практической работы.

Кроме аудиторной работы предполагается работа слушателей с материалами занятий, интернет-источниками, педагогической литературой, выполнение практических заданий.

Возможна реализация программы или ее части с применением элементов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Материально-техническое оснащение программы

Лекционные и практические занятия проводятся в аудиториях, оснащенных мультимедийным и компьютерным оборудованием (проектор, компьютер, экран, выход в Интернет).

Кадровое обеспечение

Занятия по программе проводятся ведущими специалистами системы дополнительного образования детей, имеющими квалификацию психолога или педагога-психолога.

Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатель будет

знать:

- механизмы формирования профессионального выгорания, его симптомы, причины и последствия;
- различные методы, формы, приемы и средства для профилактики и преодоления профессионального выгорания;
- внутренние и внешние средовые условия, влияющие на процесс профессионального выгорания;

уметь:

- использовать методы рефлексии и разбираться в механизмах формирования и преодоления профессионального выгорания;
- применять методы профилактики и преодоления профессионального выгорания, в том числе, техники саморегуляции, формирования стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности, эффективного планирования времени и целеполагания, а также техники управления своими эмоциями;
- изучать внутренние и внешние средовые условия, влияющие на процесс эмоционального выгорания;

владеть:

- навыками организации своей работы с целью профилактики и преодоления профессионального выгорания;
- анализом внутренних и внешних средовых условий, влияющих на процесс эмоционального выгорания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в проблему профессионального выгорания педагогов	4	3	1	Входное анкетирование
2.	Диагностика профессионального выгорания	8	2	6	Выполнение заданий в рабочей тетради
3.	Пути помощи и профилактика нежелательных последствий при эмоциональном выгорании	6	2	4	Выполнение заданий в рабочей тетради
4.	Стрессовые ситуации в педагогической деятельности	6	2	4	Выполнение заданий в рабочей тетради
5.	Профилактика и продуктивные модели поведения в межличностных конфликтах	6	2	4	Заполнение чек-листа
6.	Итоговая аттестация	6		6	Итоговое анкетирование Ярмарка методик «терапии» профессионального выгорания
	Итого	36	11	25	