



Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Дворец детского (юношеского) творчества  
Кировского района Санкт-Петербурга

# ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ



Мазяева Евгения Андреевна,  
педагог-психолог  
ГБУ ДО ДДЮТ Кировского района  
Санкт-Петербурга,  
кандидат философских наук,  
Лукина Юлия Алексеевна,  
педагог-психолог, методист  
ГБУ ДО ДДЮТ Кировского района  
Санкт-Петербурга

**Программа  
обучения педагогических  
работников  
ГБУ ДО Дворца детского  
(юношеского) творчества  
Кировского района  
Санкт-Петербурга  
на 2020-2021 учебный год**



**Цель программы - повышение уровня профессиональной подготовки педагогических работников в соответствии с современными требованиями.**

### **Модуль №1**

для педагогов, имеющих опыт работы до трех лет или без опыта

### **Модуль №2**

для педагогов, имеющих опыт работы более трех лет

## **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

### **Модуль №3**

для административных работников и заведующих отделами

### **Модуль №4**

для методических работников

**Срок реализации программы - 1 год.**

**Занятия проводятся сессионно и по мере необходимости во время образовательного процесса.**

**Обучение проводится в форме лекций, практических занятий и тренингов**





# Результаты освоения программы

1

**Знает:**

особенности дополнительного образования; возрастные особенности детей; способы самопомощи при синдроме эмоционального выгорания; основные формы работы с родителями; структуру учебного занятия, этапы подготовки, основные формы проведения УЗ.

**Умеет:**

заполнять журналы; составлять план – конспект занятия; поддерживать стабильно положительное эмоциональное состояние.

2

**Знает:**

требования к содержанию и оформлению программ; структуру занятия; методы обучения; виды методической продукции; правила составления УМК.

**Умеет:**

ставить реальные педагогические цели и задачи; правильно оформлять методическую продукцию; составлять УМК с учетом принципов системности и полноты, а также других современных требований.

3

**Знает:**

принципы управления развитием образовательной организации, управления качеством образовательного процесса.

**Умеет:**

планировать воспитательную и учебную деятельность, применять современные технологии образования, принципы менеджмента, руководствуясь современными стандартами и нормативами.

4

**Знает:**

современные образовательные технологии; методы диагностики результативности образования; основные направления развития ДОД.

**Умеет:**

определять критерии результативности освоения образовательной программы; составлять УМК; проектировать и реализовывать процесс методического сопровождения образовательной деятельности.

МОДУЛИ



# Особенность программы – углубленное психологическое

сопровождение

педагогических работников

на протяжении всего учебного года





# ТРЕНИНГ

## Профилактика синдрома профессионального выгорания



Проводят:  
Мазяева Евгения Андреевна, педагог-психолог  
ГБУ ДО ДДЮТ Кировского района  
Санкт-Петербурга, кандидат философских наук,  
Лукина Юлия Алексеевна, педагог-психолог, методист  
ГБУ ДО ДДЮТ Кировского района Санкт-Петербурга



# Цели тренинга:

- профилактика синдрома профессионального выгорания,
- поддержка психического здоровья;
- повышение стрессоустойчивости.



## Задачи:

- снятие эмоционального напряжения;
- освоение способов саморегуляции эмоционального состояния;
- создание благоприятных условий для продуктивной работы над собой;
- совершенствование развития личностных качеств.



**Синдром эмоционального выгорания**  
(англ. *burnout*) – явление, проявляющееся  
нарастающим эмоциональным истощением



Может повлечь  
за собой  
личностные  
изменения в сфере  
общения с людьми



Психологическое выгорание чаще угрожает людям, чья трудовая деятельность взаимосвязана с ежедневным человеческим фактором:



**Педагогические работники**



**Служба спасения**

**Медицинские сотрудники**



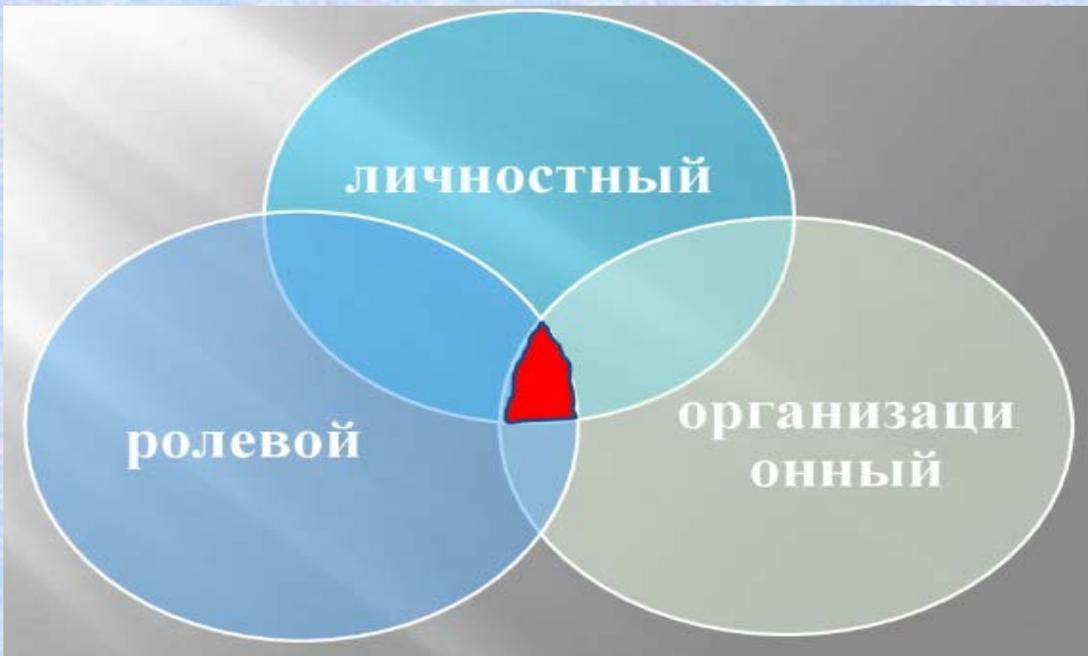
**Менеджеры**

**Внешние факторы** синдрома профессионального выгорания у педагогов:

- необходимость вступать в психологически затратные коммуникации,
- конфликты с детьми, родителями, администрацией,
- отложенный результат труда.
- растущее чувство бессмысленности труда и собственной бесполезности.

**Внутренние факторы:**

- эмоциональная нестабильность,
- низкий уровень экстраверсии,
- высокая ригидность,
- перфекционизм и другие.



Синдром выгорания – это следствие воздействия комбинации организационных, личностных и ролевых факторов.

# Симптоматика



## Физические

- ✓ усталость;
- ✓ слабость мышц;
- ✓ мигрени;
- ✓ частые простуды;
- ✓ расстройства сна

## Социально-поведенческие

- ✓ стремление к изоляции;
- ✓ уклонение от ответственности;
- ✓ обвинения кого угодно, но не себя;
- ✓ постоянные жалобы на перегрузки;
- ✓ привычка видеть все в мрачных тонах

## Психоземotionalные

- ✓ безразличие;
- ✓ неуверенность;
- ✓ утрата профессиональной мотивации;
- ✓ недовольство;
- ✓ склонность к ипохондрии

Профессиональное выгорание –  
серьезная проблема,  
с которой можно справиться.

Решение  
проблемы  
в ВАШИХ  
силах!



# Профилактика синдрома выгорания

## ПЕРВИЧНАЯ

– своевременное выявление группы риска и организация психопрофилактических мероприятий

просвещение

тренинги

## ВТОРИЧНАЯ

– осуществляется в адрес педагогов с признаками выгорания с целью помочь в осознании и принятии проблемы и восстановление личных ресурсов.

## ТРЕТИЧНАЯ

– реабилитация педагогов с высокой степенью выгорания и предупреждение рецидивов.





# Диагностика синдрома выгорания

**НАБЛЮДЕНИЕ**



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
ТЕСТИРОВАНИЕ**

«Методика  
диагностики  
уровня  
эмоционального  
выгорания»  
(В.В. Бойко)

«Диагностика  
эмоционального  
выгорания»  
(К.Маслач,  
С.Джексон)



# Упражнение для релаксации «Водопад»

## Цели:

- снятие психоэмоционального напряжения,
- восстановление гармоничного состояния.

**Инструкция:**  
закройте глаза,  
примите  
максимально  
удобную позу,  
расслабьтесь.





# Упражнение «Розовая пантера счастья»

**Цель:** развитие позитивного мышления

## Инструкция:

вам предлагаются различные ситуации,

ваша задача – взяв розовую пантеру, найти в ситуации, предложенной вам,

**ПОЗИТИВНЫЕ СТОРОНЫ.**

Другими словами, задача - посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека - оптимиста



# Ключевая идея

**«Я мыслю так, потому что у меня не жизнь, а сплошная разруха!» – говорит Вася.**

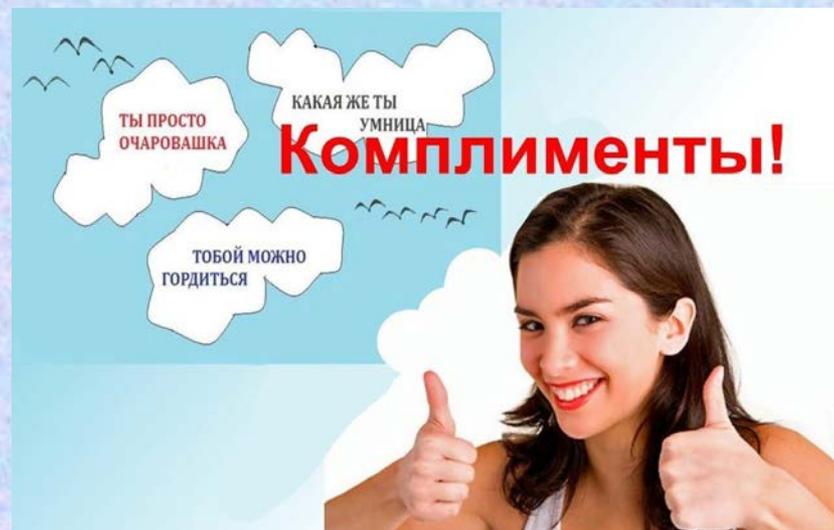
**«Вася, у тебя жизнь - сплошная разруха, потому что ты так думаешь!»**



# Упражнение «Комплимент»

Комплименты  
могут быть адресованы:

1. Внешности
2. Заслугам
3. Вещам
4. Личности





Переключать внимание на перерывах и после работы

Ежедневные техники

Психологические техники, тренинги

Методики релаксации – ароматерапия, аутотренинг

**Что делать?**



Поставить цель и разбить ее на несколько более мелких



# Благодарю за внимание!

**Ссылка на материалы:**

<https://drive.google.com/drive/folders/1sun8B1CA6K8P8F1cAMc7yG9xovjJK7t?usp=sharing>



**Контакты ДДЮТ:**

**Ленинский проспект 133/4, лит. А**

**тел. 8(812)246-04-57**



**Мазяева Евгения Андреевна:**

**тел. 8(928)216-50-50**

**Лукина Юлия Алексеевна:**

**тел. 8(953)534-75-14**