



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



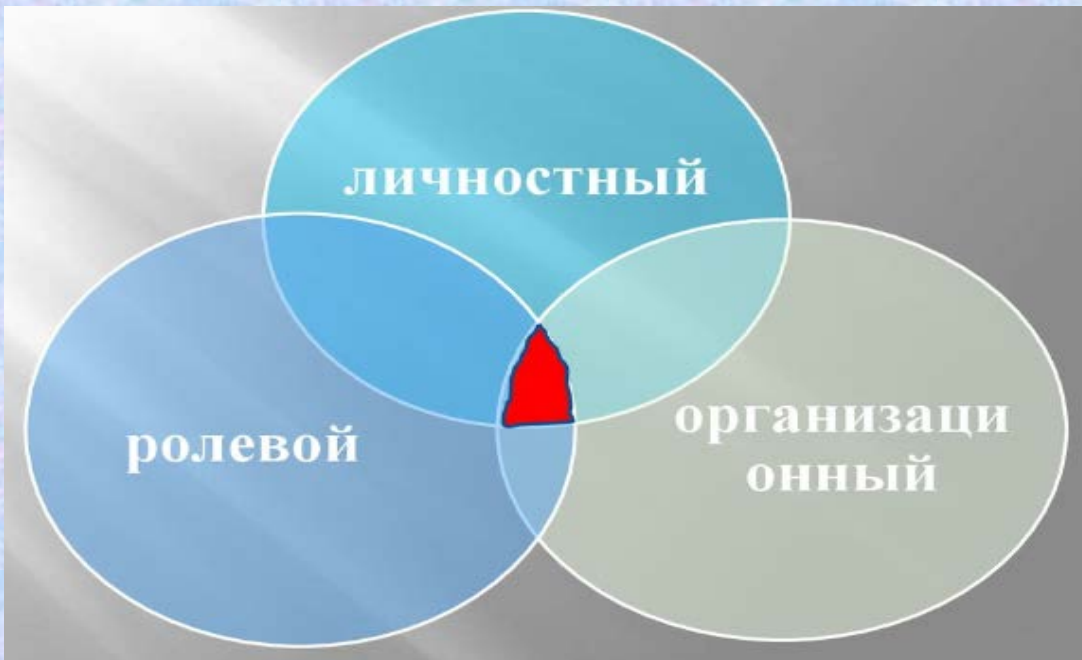
Менеджеры

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

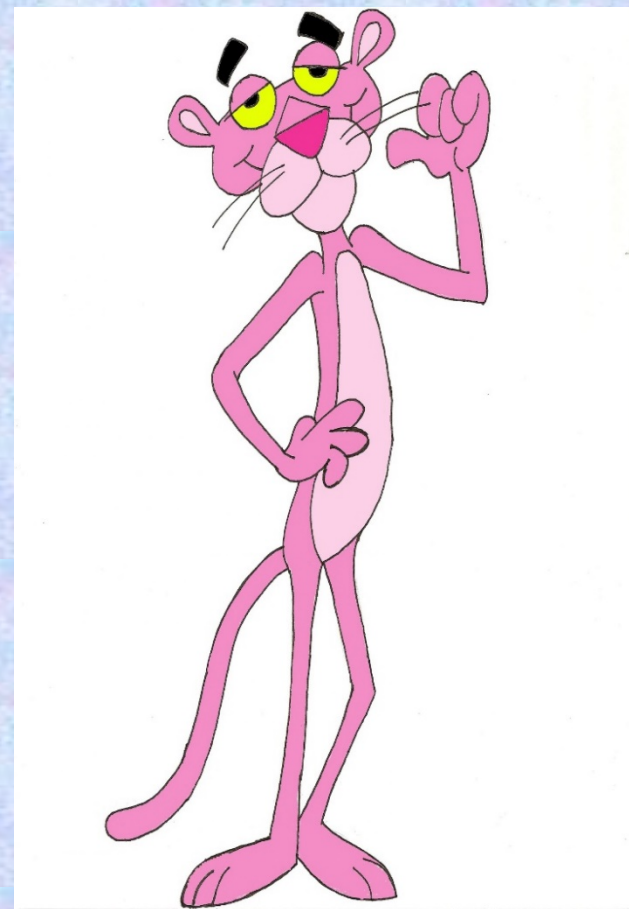
Инструкция:

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



КИРОВСКОГО РАЙОНА

Мазяева Евгения Андреевна:

тел. 8(928)216-50-50

Лукина Юлия Алексеевна:

тел. 8(953)534-75-14