# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Астраханской области «Астраханский колледж арт-фэшн индустрии»

(ГАПОУ АО «Астраханский колледж арт-фэшн индустрии»)

УТВЕРЖДАЮ: Директор ГАПОУ АС «Астраханский колле фэшн индустрии» Н.В. Бесчас	едж арт-
«»	20
М. П.	

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование: Профилактика профессионального выгорания педагогических

работников

Срок обучения: 28 часов **Форма обучения:** очная

Сведения	0	разрабо	тчиках:
СВедения	v	paspas	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

Подосинников Сергей Александрович, кандидат психологических наук, доцент. Гнедко Павел Александрович, педагог-психолог ГАОУ АО ДПО «Институт развития образования».

Программа рассмотрена на заседании
иетодического совета ГАПОУ АО
«Астраханский колледж арт-фэшн индустрии»
Протокол № от
Председатель методического совета
/И.В. Шишманова/

#### Используемые сокращения:

ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт;

УТП – учебно-тематический план;

СПО – среднее профессиональное образование;

ОО – образовательная организация;

АО – Астраханская область

#### Пояснительная записка

Деятельность педагога насыщена различными напряжёнными ситуациями и разнообразными факторами, несущими в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования. Неблагоприятные воздействия этих факторов вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (возникновение эмоциональных сдвигов, изменения характере деятельности, нарушения поведения). При воздействии постоянном неблагоприятных факторов профессионального ухудшению труда ведёт к деятельности, снижению работоспособности, результатов К появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления).

В связи с этим организация работы по профилактике профессионального выгорания педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции — одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Программа «Профилактика профессионального выгорания педагогических работников» направлена на развитие у педагогических работников профессиональных образовательных организаций СПО базовых компетенций, позволяющих сохранить свое психологическое и профессиональное здоровье, тем самым создавая условие для полноценной профессиональной самореализации.

Ожидаемый результат курса - профессиональная готовность педагогических работников профессиональных образовательных организаций СПО к профилактике профессионального выгорания.

Образовательный процесс будет эффективен при соблюдении следующих условий:

- практикоориентированность;
- деятельностный режим освоение содержания программы;
- познавательная активность слушателей;
- применение интерактивных технологий, форм и методов обучения;
- создание комфортного психологического климата в группе слушателей;
- качественное методическое обеспечение процесса повышения квалификации. Программа разработана учетом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции)
  «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 (в действующей редакции) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Профессиональный стандарт «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования», утвержденный Приказом Минтруда России от 08.09.2015 г. № 608н (Зарегистрирован в Минюсте России 24.09.2015 г. № 38993).

Требования к образованию для прохождения обучения по Программе: среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует Программе; Дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) Программе. При отсутствии педагогического образования — дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка) в области профессионального образования.

Лица, освоившие программу и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают удостоверение о повышении квалификации.

# 2.Общая характеристика программы

### 2.1. Цель реализации программы

Совершенствование профессиональных компетенций педагогических работников образовательных организаций СПО, позволяющих профессиональное выгорание И сохранить свое психологическое профессиональное здоровье, тем самым создавая условие для полноценной профессиональной самореализации в образовательной организации.

# 2.2. Планируемые результаты обучения

обучения Планируемые результаты ПО Программе соответствуют выполняемым трудовым функциям, входящим в профессиональный стандарт профессионального обучения, профессионального образования образования», утвержденный профессионального дополнительного Приказом Минтруда России от 08.09.2015 г. № 608н.

#### Обобщенные трудовые функции:

Преподавание по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования и дополнительным профессиональным программам, ориентированным на соответствующий уровень квалификации

#### Код А

#### Трудовые функции, реализуемые после обучения:

Педагогический контроль и оценка освоения образовательной программы профессионального обучения, среднего профессионального образования и дополнительным профессиональным программам в процессе промежуточной и итоговой аттестации

Код А/02.6

Профессиональные компетенции исходя из трудовых действий	Необходимые умения	Необходимые знания
готовность к профилактике профессионального выгорания.	- применять современные психолого-педагогические технологии, направленные на снижение уровня профессионального выгорания; - владеть формами и методами противостояния стрессовым нагрузкам, возникающим в процессе работы; - владеть навыками психосбережения; - теоретическими и практическими методами формирования стрессоустойчивости; - современными методами самодиагностики уровня профессионального выгорания; - теоретическим и методическим арсеналом для противостояния различным негативным влияниям.	- причины и предпосылки возникновения профессионального выгорания; - современные методики и технологии, методы позволяющих снизить уровень профессионального выгорания; - психологическую модель стрессоустойчивости педагога.

# 2.3. Форма обучения и форма реализации программы (по выбору заказчика):

- очная;
- очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

поддержка предполагает Дистанционная самостоятельное изучение материалов дополнительных применением информационноc телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (Глава II. ст. 16 Закон 273-ФЗ «Об образовании PФ»), также возможность получения консультаций преподавателей.

## 2.4. Методы обучения

Применение методов обучения в ходе работы со слушателями вытекает из цели, это - лекции проблемного и обобщающего типа, семинары, практические занятия аналитического и проектировочного характера, игровое и имитационное моделирование.

#### 2.5. Режим занятий

Определяется нормами предельной учебной нагрузки (в часах), установленных для программ ДПО и предполагает до 6 часов в день, в течении двух недель.

# 3. Содержание программы

### 3.1. Учебно-тематический план

программы повышения квалификации

«Профилактика профессионального выгорания педагогических работников»

**Категория слушателей и требования к уровню подготовки поступающего на обучение:** педагогические работники системы среднего профессионального образования.

Срок обучения: 33 часа

Форма обучения и реализации программы:

- очная;

- очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

		Всего В том числе				
№ п/п	Наименование разделов и тем	часов /зачетны х единиц/	ЛК	СМ, ПР, ТР и т.п.	СР	Форма контроля
1.	Психологическое здоровье педагога	2			2	СБ
2.	Формирование синдрома профессионального выгорания	2	2			СБ
3.	Влияние стресса на психологическое здоровье человека	4	1	1	2	СБ
4.	Коммуникативная компетентность.	4	1	1	2	СБ
5.	Современные психосберегающие технологии	4	1	1	2	СБ
6.	Эмоциональное здоровье педагога СПО в условиях профессиональной деятельности	4	1	1	2	СБ
7.	Психотехнологии саморегуляции как формы защиты от профессионального выгорания	4	1	1	2	СБ
8.	Психологические аспекты формирования благоприятного социально-психологического климата в ОО СПО	4	1	1	2	СБ
	ИТОГО:	28	8	6	14	
	Форма аттестации			Зачет	Γ	

 $\overline{JK}$  – лекции;  $\overline{IP}$  – практика;  $\overline{TP}$  – тренинги;  $\overline{CP}$  – самостоятельна работа;  $\overline{KP}$  – контрольная работа;  $\overline{CS}$  – собеседование;  $\overline{SY}$  – зачет.

### Календарный (примерный) учебный график\*

Учебные недели	Объем трудозатрат занятий для слушателя, ч.	Разделы и темы
1 неделя	16	Темы 1 - 5
2 неделя	12	Темы 6 - 8 Зачет

<sup>\*</sup> График может изменяться с учетом требований заказчика.

#### Содержание учебного материала

#### Тема 1 Психологическое здоровье педагога

Психологическое здоровье. Понятие, цели, задачи. Базовые определения здоровья. Универсальность положений психологии здоровья. Внутренняя картина здоровья.

# Тема 2. Формирование синдрома профессионального выгорания

Понятие синдрома профессиональное выгорание. Причины и предпосылки. Симптомы профессионального выгорания. Анализ опыта переживания синдрома профессионального выгорания педагогических работников СПО.

# Тема 3. Влияние стресса на психологическое здоровье человека

Понятие стресса. Физические и психологические признаки стресса. Факторы, влияющие на стрессоустойчивость человека. Психологическая модель стрессоустойчивости педагога.

# Тема 4. Коммуникативная компетентность.

Социально-перцептивная сторона общения. Коммуникативная сторона общения. Интерактивная сторона общения. Анализ собственных коммуникативных особенностей. Формирование навыков эффективного общения в различных сферах деятельности, в т.ч. в процессе реализации программ СПО.

# Тема 5. Современные психосберегающие технологии

Совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. Учёт индивидуальных особенностей, темперамента, характера восприятия, типы памяти. Формирование морально - психологического климата в коллективе, поддержание и укрепление психического здоровья, психологическая самозащита.

# **Тема 6.** Эмоциональное здоровье педагога СПО в условиях профессиональной деятельности

Понятие «эмоциональный интеллект» и его влияние на профессиональную деятельность. Составляющие эмоционального интеллекта. Индивидуальный анализ эмоционального состояния педагога СПО. Самоаналитические психотехнологии для определения поведенческих реакций в сложных эмоциональных ситуациях. Методы развитие эмоциональной компетентности педагога. Технологии психологической фасилитации взаимодействия педагога СПО и студента/обучающегося.

# **Тема 7.** Психотехнологии саморегуляции как формы защиты от профессионального выгорания

Понятие «профессиональное выгорание» педагога. Психофизические, социально-психологические симптомы «профессионального выгорания». Причины

и основные стадии синдрома профессионального выгорания. Индивидуальный анализ психологического состояния педагога и программы защиты от профессионального «выгорания»: профилактические приемы «антивыгорания». Визуальная психотехника (снижение утомляемости и повышение работоспособности). Метод «Саморегуляция настроения». Рациональная система позитивного мышления на рабочем месте.

# **Тема 8.** Психологические аспекты формирования благоприятного социально-психологического климата в ОО СПО

Влияние среды образовательной организации на здоровье школьника. Условия и факторы благоприятного социально-психологического климата в образовательной организации. Диагностика социально-психологического климата учебной группы. Межличностное взаимодействие как условие оптимизации социально-психологического климата в образовательной организации.

#### 3.2. Форма аттестации и оценочные материалы

#### Промежуточная аттестация

Примерные задания.

Раскройте содержание следующих тем:

- 1. Психологическое здоровье педагога;
- 2. Формирование синдрома профессионального выгорания;
- 3. Влияние стресса на психологическое здоровье человека;
- 4. Коммуникативная компетентность;
- 5. Современные психосберегающие технологии;
- 6. Эмоциональное здоровье педагога в условиях профессиональной деятельности;
- 7. Психотехнологии саморегуляции как формы защиты от профессионального выгорания;
- 8. Психологические аспекты формирования благоприятного социально-психологического климата в ОО.

#### Итоговая аттестация

Итоговая аттестация по программе проводится в форме зачёта. Слушатель считается аттестованным, если имеет положительные оценки (зачтено) по основным разделам программы.

Перечень практических заданий, выносимых на зачёт:

- 1. Продемонстрируйте одну из известных психосберегающих технологий. Назовите ситуации, в которых ее уместно или необходимо применять.
- 2. Составьте программу профилактики профессионального выгорания в педагогическом коллективе.

# Критерии оценки слушателей на итоговой аттестации

- «зачтено» - выставляется слушателю, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное

обоснование проблемных ситуаций и рисков, ведущих к профессиональному выгоранию; грамотно выбирает психосберегающие технологии с учетом предлагаемых ситуаций.

- «незачтено» - выставляется слушателю, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач или проблемных ситуаций.

#### 4. Условия реализации программы

#### 4.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для организации обучения слушателей используется:

- независимые скоростные каналы подключения к Internet, (оптоволокно);
- система дистанционного обучения (moodle), позволяющая создавать курсы, наполняя их содержимым в виде текстов, вспомогательных файлов, презентаций, опросников, что позволяет создавать итоговый контролирующий тест после каждого модуля. По результатам выполнения слушателями заданий, преподаватель может выставлять оценки и давать комментарии;
- рабочие места сотрудников, ориентированных на работу с дистанционными технологиями, оснащены всем необходимым для оперативной связи со слушателями (ip-телефон, электронная почта, видеоконференцсвязь [TrueConf]);
- учебная аудитория с выходом в интернет и подключением к серверам с учебными материалами;
  - WIFI для слушателей;
- комплект видеоаппаратуры для подготовки материалов для электронного, дистанционного обучения;
- устройство доступа к сети интернет с помощью современного веб-браузера (компьютер, планшет, смартфон);
  - доступ в интернет.

# **Требования к материально-техническим условиям со стороны слушателя** (потребителя образовательной услуги).

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- разрешение экрана от 1280x1024;
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2;
- 512 Мб оперативной памяти;
- 200 Мб свободного дискового пространства;
- современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, InternetExplorer 8 или более новый).

# 4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

# Основная литература:

- 1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко Санкт Петербург: Питер, 2006. 105 с.
- 2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст]: практ. пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова СПб.: Речь, 2005. 343 с.
- 3. Гримак Л.П. Общение с собой: начало психологии активности / Л.П. Гримак Москва: Политиздат, 2002. 320 с.
- 4. Гремлин, С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлин, С. Ауэрбах Питер, 2008.-234 с.
- 5. Дерматова, И. Б., Межличностные отношения. Психологический практикум / И. Б. Дерматова, Е.В. Сидоренко СПб.: Речь, 2010. 40 с.
- 6. Игры, обучение, тренинг, досуг [Текст] : в 4 кн. / под. ред. В.В. Петрусинского, Москва: Новая школа, 2009.
- 7. Литвак, М.Е. Психологическое айкидо / М.Е. Литвак Ростов-на-Дону: «Феникс», 2011.-219 с.
- 8. Литвак, М.Е. Командовать или подчиняться? / М.Е. Литвак Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 160 с.
- 9. Маркова, А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова Москва: Просвещение, 2007. 192 с.
- 10. Митина, Л.М. Учитель как личность и профессионал / Л. М. Митина<br/>— М.: Дело, 1994. — 216 с.

### Дополнительная литература:

- 1. Ганс, С. От мечты к открытию: Как стать ученым / Пер. с англ. Н. И. Войскунской; Общ. ред. М. Н. Кондрашовой, И. С. Хорола; Послесл. М. Г. Ярошевского, И. С. Хорола М.: Прогресс, 1987. 368 с.
- 2. Селье,  $\Gamma$ . Стресс без дистресса / Селье  $\Gamma$ . М.: Прогресс, 1982. 124 с.
- 3. Семёнова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости / Е.М. Семёнова М., 2000.
- 4. Семёнова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]: учеб. пособие / Е.М. Семёнова М.: Психотерапия, 2006. 256 с.
- 5. Цыпленкова, О.А. Снятие учебного и рабочего стресса / О. А. Цыпленкова, С.С. Смирнова М.: Центр развития межличностных коммуникаций, 2011. 16 с.