



Негосударственное образовательное частное учреждение организации дополнительного профессионального образования «Аktion»



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

дополнительного профессионального образования (повышение квалификации)

**«ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ: СТРАТЕГИИ,
ИНСТРУМЕНТЫ, РЕСУРСЫ»**
(объем 36 академических часа(ов))

г. Москва

1. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Программа направлена на освоение (совершенствование) следующих профессиональных компетенций:

- способность выстраивать стратегию сохранения профессионального здоровья и психологической устойчивости педагогического коллектива через внедрение системной диагностики эмоционального выгорания, организацию поддерживающей профессиональной среды и разработку программ профилактики стресса на уровне образовательной организации;

- способность управлять подготовкой педагогического коллектива к решению задач саморегуляции и управления психоэмоциональной нагрузкой, освоению техник быстрого восстановления, а также к проектированию индивидуальных планов профилактики выгорания и формированию навыков рефлексии.

В результате освоения программы слушатель будет:

знать:

- классические модели и стадии профессионального выгорания;
- специфические факторы выгорания в системе высшего и среднего профессионального образования;
- базовые алгоритмы самодиагностики и интерпретации результатов стандартизированных опросников;
- методики приоритизации задач с учетом энергозатратности;
- речевые модули для асертивного отказа от дополнительной нагрузки;
- принципы организации микропауз и восстановления на рабочем месте.

уметь:

- дифференцировать фазы выгорания и отличать их от обычной усталости и депрессивных состояний;
- проводить самодиагностику с использованием стандартизированных методик и составлять индивидуальный профиль профессиональных стрессоров;
- применять техники микроперерывов и дыхательных практик в течение рабочего дня;
- использовать метод «Pomodoro 45+15», адаптированный под педагогическую нагрузку;
- расставлять приоритеты в списке задач с учетом оси «энергозатратность» и начинать рабочий день с «энергодающих» действий;
- экологично отказываться от дополнительной нагрузки, используя заранее заготовленные фразы-заготовки, без чувства вины и разрушения отношений;
- разрабатывать и внедрять персональный антикризисный план профилактики выгорания на семестр.

2. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ – Профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
Профессиональный стандарт 01.015 «Педагог профессионального обучения, среднего профессионального образования».

3. ТРУДОЕМКОСТЬ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ - 36 академических часа(ов), 1 месяца(ев).

4. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ - заочная с использованием дистанционных образовательных технологий.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование дисциплин / модулей (в том числе практик)	Часы			Формы контроля
		Всего часов	Аудиторные	Самостоятельное изучение	
1	2	3	4	5	6
1.	Теоретический фундамент: проблема эмоционального выгорания, причины, симптомы, диагностика	12	9	3	-
2.	Практические техники быстрого восстановления и управления нагрузкой	12	9	3	-
3.	Отработка отказов, восстановления и управления энергией	11	8	3	-
A	Итоговая аттестация	1	-	1	зачет
	ИТОГО:	36	26	10	-

6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов программы	Часы				Содержание разделов программы
		Всего часов	Аудиторные		Самостоятельное изучение	
			Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7
1.	Теоретический фундамент: проблема эмоционального выгорания, причины, симптомы, диагностика	12	9	-	3	-
1.1.	Модели и стадии выгорания	4	3	-	1	Эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция достижений. Стадии выгорания: напряжение, резистенция, истощение. Привязка к педагогическому стажу.
1.2.	Специфические факторы выгорания в вузе и колледже	4	3	-	1	Хроническая перегрузка: аудиторная, внеаудиторная, бюрократическая, цифровая. Обесценивание труда. Когнитивная нагрузка и эмоциональный труд.

1.3.	Симптоматика и самодиагностика	4	3	-	1	Физические, эмоциональные, поведенческие, когнитивные сигналы. Дифференциация от усталости и депрессии. Картирование собственных «зон риска».
2.	Практические техники быстрого восстановления и управления нагрузкой	12	9	-	3	-
2.1.	Физиология стресса и быстрая саморегуляция	4	3	-	1	Дыхательные техники, микродвижения, смена положения тела. Перезагрузка мозга за 2 минуты.
2.2.	Ключевые навыки и инструменты управления нагрузкой	4	3	-	1	Микроперерывы каждые 60 минут. Матрица «срочно — важно — энергозатратно». Метод Pomodoro 45+15. Фразы-заготовки для администрации, коллег, студентов.
2.3.	Восстановление на рабочем месте и планирование	4	3	-	1	Техники, не требующие уединения: дыхание, переключение фокуса, мини-визуализация. Превращение рабочего места в зону регенерации.
3.	Отработка отказов, восстановления и управления энергией	11	8	-	3	-
3.1.	Групповая отработка навыков	6	4	-	2	Ролевые ситуации отказа администрации и коллегам. Упражнение «Энергетический аудит недели»: анализ реального расписания и встраивание пауз.
3.2.	Проектирование личного плана профилактики	5	4	-	1	Создание индивидуального «Антикризисного плана» на семестр: приоритетные навыки, ритуалы восстановления, экстренная помощь при острых симптомах.
	ИТОГО:	35	26	-	9	-

7. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

В процессе обучения с целью проверки качества освоения материала и закрепления пройденных тем слушателю предлагается задание для самоконтроля - тестирование из общего числа вопросов, относящихся к материалам пройденного раздела. Доступ к материалам следующего раздела слушатель получает после того, как ответит не менее, чем на 7 вопросов задания для самоконтроля.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

8.1. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Барсукова Н.В. Взаимосвязь активного и интерактивного обучения с электронным обучением в образовательной деятельности вузов // Педагогический журнал. — 2023. — Т. 13. — № 1-1. — С. 278-285.
- Игнатьев В.П., Шахурдин В. Д. Модель формирования цифровых компетенций современного педагога // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. — 2021. — № 7 (160). — С. 4–10.

3. Пятков А. Г. Захват внимания аудитории при работе со студентами разных уровней мотивации // Решетневские чтения. — 2017. — Т. 2. — С. 701-703.
4. Радаев В.В. Преподавание в кризисе [Текст] / В. В. Радаев; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — 2-е изд. — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2023. — 200 с. — (Библиотека журнала «Вопросы образования»). — 600 экз. — ISBN 978-5-7598-2759-7 (в пер.). — ISBN 978-5-7598-2834-1 (e-book).
5. Синяева А.Ю. Цифровые компетенции педагога в современном образовании // Проблемы современного образования. — 2023. — № 1. — С. 205–211.
6. Токтарова В.И., Ребко О. В., Семенова Д. А. Сравнительно-сопоставительный анализ моделей цифровых компетенций педагогов в условиях цифровой трансформации образования // Science for Education Today. — 2023. — Т. 13, № 5. — С. 79–104.
7. Хавенсон Т.Е., Гизатуллин М. А. Цифровая технологическая готовность учителей: подходы к измерению // Тенденции развития образования. Эффективность образовательных институтов. — Москва: Дело, 2020. — С. 188–195.
8. Игнатова С.П., Гречищева Л.С. Проектно-исследовательская деятельность как технология здоровьесберегающей педагогики // Санкт-Петербург, 2014, тезисы в сборнике «Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения» Т.9, часть 1. 451 с.
9. Гречищева Л.С., Хорошева О.А., Игнатова С.П. Профессиональное «выгорание» педагога // Санкт-Петербург, 2015, тезисы в сборнике «Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения». С. 112-118.
10. Михайлова А. В., Власова А.В. Профессиональные деформации и профессиональное выгорание педагогов // Педагогическая перспектива. 2022. № 2. С. 38-44.
11. Борисова И.В., Ерещенко Ю.В., Зюзя А.А., Мезенцева И.А. Эмоциональное выгорание педагогов разных учреждений образования // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 8 (210).

8.2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента РФ от 10.10.2019 №490 «О развитии искусственного интеллекта в Российской Федерации» (вместе с «Национальной стратегией развития искусственного интеллекта на период до 2030 года»).
3. Государственная программа «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642).

8.3. ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Министерство просвещения Российской Федерации – <https://edu.gov.ru/>.
2. Национальный мессенджер Мах – <https://max.ru/>.
3. Вконтакте – <http://vk.com/>.
4. Федеральная служба по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) – <https://rkn.gov.ru/>.
5. Министерство науки и высшего образования РФ – <https://minobrnauki.gov.ru/>.

9. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Оценка качества освоения программы осуществляется по результатам прохождения итоговой аттестации. Итоговая аттестация проводится в форме тестирования. Тестирование проводится на платформе дистанционного обучения, результат подсчитывается автоматически. Тест состоит из вопросов, случайным образом выбираемых системой дистанционного обучения из общего числа утвержденных вопросов, так чтобы в тесте были представлены вопросы по всем темам. Ответ не зачитывается при выборе неверного варианта ответа, а также при одновременном указании правильного и неправильного вариантов.

Аттестованным считается слушатель, получивший по результатам прохождения аттестации оценку не ниже «зачтено»:

- оценка «зачтено» выставляется слушателю, верно ответившему не менее чем, на 14 вопросов;
- оценка «не зачтено» выставляется слушателю, верно ответившему на 13 и менее вопросов.

Слушателям, освоившим образовательную программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации (установленного образца).

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ – программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

11. СОСТАВИТЕЛИ:

1. Чудаков Николай Михайлович, главный методолог образовательных проектов в сфере права и HR Группы Актин, член Комиссии по высшему юридическому образованию Московского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Ассоциация юристов России»
2. Круть Леонид Сергеевич, заместитель Директора департамента по работе с молодыми специалистами Группы Актин, проект «Актин Студенты».
3. Бурмистрова Анна Николаевна, Руководитель образовательных проектов, проект «Актин Студенты»