

Программа курса повышения квалификации для учителей
«Профилактика выгорания: психологическая поддержка педагога»

Трудоёмкость: 24 академических часа

№	Тема	Вид занятия	Содержание	Комментарий
	Введение. Структура курса и опрос как технология фиксации существующего психологического состояния педагога	Видеолекция	Вступительное слово автора курса Юлии Леонидовны Горбуновой поможет слушателям осознать актуальность темы, сформировать внутреннюю готовность к работе над собой, определить «стартовую точку» и научиться самостоятельно отслеживать признаки выгорания. Слушатели также получают шаблон самодиагностики для регулярного использования после завершения курса.	<i>Вводная видеолекция длится 3 минуты.</i>
		Входной тест-опрос слушателей	Чек-лист признаков выгорания, предназначенный для предварительной самооценки состояния в начале обучения.	<i>Выполнение работы займёт не более 15 минут.</i>
1	Симптомы выгорания и истощения	Видеолекция	Раздел «Симптомы выгорания и истощения» состоит из четырёх уроков: 1.1 Симптомы выгорания и истощения в эмоциональной сфере; 1.2 Симптомы выгорания и истощения	<i>Видеолекции длятся 18 минут.</i>





			в когнитивной сфере; 1.3 Симптомы выгорания и истощения в поведенческой сфере; 1.4 Симптомы выгорания и истощения в соматической сфере. Научит определять симптомы выгорания. Поможет снизить чувство вины при обнаружении таких симптомов у себя и избежать осуждения коллег, у которых проявляются подобные симптомы	
		Самостоятельная работа	Выполнение задания по материалам курса.	<i>Мы рекомендуем выполнить самостоятельную работу сразу после просмотра видеолекции. Выполнение работы займёт не более 45 минут.</i>
2	Выгорание как эмоциональное состояние	Видеолекция	Раздел «Выгорание как эмоциональное состояние» состоит из двух уроков: 2.1 Эмоциональное выгорание: теоретический обзор и стадии развития; 2.2 Психология других эмоциональных	<i>Видеолекции длятся 14 минут.</i>





			состояний: усталость, стресс, депрессия. Поможет понять механизмы и стадии выгорания, отличить его от других состояний, распознавать признаки усталости, стресса и депрессии, а также снизить чувство вины.	
		Самостоятельная работа	Выполнение задания по материалам курса.	<i>Мы рекомендуем выполнить самостоятельную работу сразу после просмотра видеолекции. Выполнение работы займёт не более 45 минут.</i>
3	Баланс как основа профилактики выгорания	Видеолекция	Раздел «Баланс как основа профилактики выгорания» состоит из двух уроков: 3.1 Работа и отдых: правила гармоничного сочетания; 3.2 Самодиагностика баланса между профессиональной деятельностью и другими сферами жизни. Техника «Колесо баланса». Поможет понять, что отдых — это ключевая составляющая восстановления, а также оценить, насколько гармонично распределены ресурсы	<i>Видеолекции длятся 16 минут.</i>





			между разными сферами жизни.	
		Самостоятельная работа	Выполнение задания по материалам курса.	<i>Мы рекомендуем выполнить самостоятельную работу сразу после просмотра видеолекции. Выполнение работы займёт не более 45 минут.</i>
4	Профессиональные границы и роли	Видеолекция	Раздел «Профессиональные границы и роли» состоит из трёх уроков: 4.1 Роли в нашей жизни; 4.2 Границы роли педагога; 4.3 Взаимопроникновение ролей. Поможет понять, что такое жизненные и профессиональные роли и какими они бывают; выявить роли участника, определить, какие из них являются центральными, и оценить удовлетворённость каждой из них. Также участник зафиксирует свои профессиональные достижения.	<i>Видеолекции длятся 19 минут.</i>
		Самостоятельная работа	Выполнение задания по материалам курса.	<i>Мы рекомендуем выполнить самостоятельную работу сразу</i>





				<i>после просмотра видеолекции. Выполнение работы займёт не более 45 минут.</i>
5	Ресурсное состояние педагога	Видеолекция	Раздел «Ресурсное состояние педагога» состоит из трёх уроков: 5.1 Самоподдержка как основа восстановления; 5.2 Виды ресурсов; 5.3 Удовольствие как ресурс. Поможет сформировать навык самоподдержки, освоить техники быстрого восстановления и получить инструменты для поддержания мотивации и сохранения радости от преподавания. Поможет понять, какие ресурсы могут быть полезны при различных симптомах выгорания.	<i>Видеолекции длятся 22 минуты.</i>
		Самостоятельная работа	Выполнение задания по материалам курса.	<i>Мы рекомендуем выполнить самостоятельную работу сразу после просмотра видеолекции. Выполнение работы займёт не более 45</i>





				минут.
6	Практические инструменты в работе для профилактики выгорания	Видеолекция	Раздел «Практические инструменты в работе для профилактики выгорания» состоит из двух уроков: 6.1 Техники планирования; 6.2 Искусственный интеллект как ассистент для рутинных задач. Поможет увидеть в планировании инструмент поддержки, а не бесполезную трату времени, а также освоить использование ИИ для выполнения рутинных задач и профилактики перегрузки.	<i>Видеолекции длятся 10 минут.</i>
		Самостоятельная работа	Выполнение задания по материалам курса.	<i>Мы рекомендуем выполнить самостоятельную работу сразу после просмотра видеолекции. Выполнение работы займёт не более 45 минут.</i>
7	Итоги курса	Видеолекция	Закрепление полученных навыков и создание системы самоподдержки с использованием ресурсов, помогающих предупреждать выгорание и справляться с его проявлениями.	<i>Видеолекция длится 7 минут.</i>
		Самостоятельная работа	Выполнение задания по материалам курса.	<i>Мы рекомендуем выполнить</i>





				<i>самостоятельную работу сразу после просмотра видеолекции. Выполнение работы займёт не более 45 минут.</i>
	Итоговый контроль	Самостоятельная работа	Прохождение итогового тестирования по материалам курса.	<i>Рекомендуем выполнить итоговый тест по окончании прохождения всех уроков.</i> <i>Выполнение работы займёт не более 45 минут.</i>

