

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования**  
**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»**  
**(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Психологическая помощь педагогам при стрессе и  
эмоциональном выгорании**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	<b>М1 Педагогики и психологии начального образования</b>		
Учебный план	44.03.02 Психология и педагогика начального образования (о, 2025).plx Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Психология и педагогика начального образования		
Квалификация	<b>Бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	22		
самостоятельная работа	50		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	7 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Практические	12	12	12	12
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22	22	22	22
Сам. работа	50	50	50	50
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*к.псих.н., доцент, Мосина Наталия Анатольевна; к.психол.н, доцент, Сафонова Марина Вадимовна* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Психологическая помощь педагогам при стрессе и эмоциональном выгорании**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Психология и педагогика начального образования

утвержденного учёным советом вуза от 26.06.2025 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**М1 Педагогики и психологии начального образования**

Протокол от 07.05.2025 г. № 4

Зав. кафедрой Мосина Н.А.

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № \_\_\_ от \_\_\_ \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_ \_\_\_\_\_ 2025 г.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

познакомить студентов с психологическими технологиями, направленными на коррекцию и профилактику профессионального «выгорания» педагогов.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.ВДП.03.05
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Модели воспитывающей среды в образовательных организациях, организациях отдыха детей и их оздоровления
2.1.2	Психологическая служба в образовании
2.1.3	Психолого-педагогический практикум
2.1.4	Возрастная психология
2.1.5	Социальная психология
2.1.6	Педагогическая психология
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Производственная практика: педагогическая практика интерна
2.2.2	Производственная практика
2.2.3	Психологическая служба в образовании

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

#### ПК-1: Способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся

:	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	знает принципы проектирования программ развития и воспитания обучающихся, в том числе и для детей с ОВЗ
Уровень 2	знает принципы проектирования программ развития и воспитания обучающихся, в том числе и для детей с ОВЗ, при этом испытывает затруднения в создании разных вариантов
Уровень 3	знает принципы проектирования программ развития и воспитания обучающихся, в том числе и для детей с ОВЗ, при этом опирается на готовую программу
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	умеет на основе принципов проектирования программ развития и воспитания обучающихся, в том числе и для детей с ОВЗ, разработать программы под конкретный класс или под конкретного ребенка
Уровень 2	умеет на основе принципов проектирования программ развития и воспитания обучающихся, в том числе и для детей с ОВЗ, разработать программу под конкретный класс или под конкретного ребенка
Уровень 3	умеет на основе принципов проектирования программ развития и воспитания обучающихся, в том числе и для детей с ОВЗ, разработать программу под конкретный класс или под конкретного ребенка по образцу
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития воспитания обучающихся
Уровень 2	способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития воспитания обучающихся с ошибками, замечая и исправляя их самостоятельно
Уровень 3	способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития воспитания обучающихся в шаблонном формате
<b>ПК-5: Способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса</b>	
:	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования.

Уровень 2	закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования, допускает ошибки, может исправить самостоятельно.
Уровень 3	закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования, допускает ошибки, может исправить с помощью преподавателя.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; организовывать и проводить консультирование с субъектами образовательного процесса; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития; вести профессиональную документацию.
Уровень 2	соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; организовывать и проводить консультирование с субъектами образовательного процесса; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития; вести профессиональную документацию при решении типовых задач профессиональной деятельности.
Уровень 3	соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; организовывать и проводить консультирование с субъектами образовательного процесса; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития; вести профессиональную документацию при решении типовых задач профессиональной деятельности, иногда требуется помощь преподавателя.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	основными консультативными техниками; основами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по проблемам обучения, воспитания, развития.
Уровень 2	основными консультативными техниками; основами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по проблемам обучения, воспитания, развития при решении типовых задач профессиональной деятельности.
Уровень 3	базовыми консультативными техниками; основами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по проблемам обучения, воспитания, развития.
<b>ПК-7: Способен планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса</b>	
:	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	На продвинутом уровне знает как планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса
Уровень 2	На базовом уровне знает как планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса
Уровень 3	На пороговом уровне знает как планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	На продвинутом уровне умеет планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса
Уровень 2	На базовом уровне умеет планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса
Уровень 3	На пороговом уровне использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
<b>Владеть:</b>	

Уровень 1	На продвинутом уровне умениями использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
Уровень 2	На базовом уровне умениями использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
Уровень 3	На пороговом уровне умениями использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Теоретические основы проблемы эмоционального выгорания</b>						
1.1	Эмоциональное выгорание (понятие, структура и факторы риска). /Лек/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.2	Эмоциональное выгорание (понятие, структура и факторы риска). /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.3	Симптомы и факторы эмоционального выгорания. /Лек/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.4	Симптомы и факторы эмоционального выгорания. /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.5	Методы диагностики состояния эмоционального выгорания. /Лек/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.6	Методы диагностики состояния эмоционального выгорания. /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.7	Виды психологической профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания. /Лек/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.8	Виды психологической профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания. /Пр/	7	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.9	Виды психологической профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания. /Ср/	7	30		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.10	Эмоциональное выгорание (понятие, структура и факторы риска). /Ср/	7	20		Л1.1 Л1.2 Л1.3		

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 5.1. Контрольные вопросы и задания

ТЕМА 1: Эмоциональное выгорание (понятие, структура и факторы риска)

Понятие «эмоциональное выгорание». Основные компоненты эмоционального выгорания: эмоциональная истощенность, деперсонализация

(цинизм), редукция профессиональных достижений. Предпосылки к возникновению синдрома эмоционального выгорания.

Стадии эмоционального выгорания у педагогов. Причины возникновения.

Состояние здоровья педагогов. Профессиогенный стресс как основной фактор, определяющий динамику здоровья педагогов. Последствия

дистресса: невротизация, психосоматизация, нарушения поведения. Понятие об адаптации. Резервы адаптации.

Саморегуляция функциональных состояний: ресурсы резистентности.

Понятие здоровья и здорового образа жизни. Группы здоровья.

Основные компоненты здорового образа жизни. Факторы риска образа жизни современного человека. Эмоции: понятие, характеристика, механизмы

образования. Классификация и функции эмоций. Эмоционально-волевая регуляция деятельности. Механизмы формирования эмоционального

выгорания в трудах отечественных и зарубежных исследователей.

Интегративная модель эмоционального выгорания.

ТЕМА 2: Симптомы и факторы эмоционального выгорания Основные и факультативные признаки эмоционального выгорания.

Эмоциональная истощенность. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми. Сокращенная профессиональная реализация.

Фазы и симптомы выгорания.

Раздел 2. Практические основы работы с эмоциональным выгоранием

ТЕМА 3: Методы диагностики состояния эмоционального выгорания Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (методика

В.В. Бойко). Анализ итогов теста. Экспресс-оценка выгорания. Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон).

Диагностика психоэмоционального состояния . Паспорт здоровья педагога.

ТЕМА 4: Виды психологической профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания

Способы преодоления синдрома эмоционального выгорания - предотвращение; профилактика возникновения, ориентированная на

принципы раннего, систематического и длительного применения профилактических мер. Особенности психопрофилактики эмоционального

выгорания. Виды психопрофилактики профессионального выгорания.

Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы по преодолению профессионального выгорания педагога: управление

дыханием, упражнения на самоодобрение и др.

### 2.3. ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Занятие 1 . Эмоциональное выгорание (понятие, структура и факторы риска)

Вопросы для самопроверки

1. Перечислить и охарактеризовать основные компоненты эмоционального выгорания
2. Перечислить и охарактеризовать основные факторы риска профессионального выгорания
3. Раскрыть личностные факторы: ингибиторы и катализаторы эмоционального выгорания.
4. Перечислить и охарактеризовать принципы и методы профилактики эмоционального выгорания на уровне организации
5. Раскрыть направления и содержание профилактики эмоционального выгорания на личностном уровне.

Вопросы для обсуждения

1. Основные компоненты здорового образа жизни.
2. Факторы риска образа жизни современного человека
3. Основные составляющие и факторы риска профессионального выгорания педагога
4. Роль двигательной активности в формировании и укреплении психологического здоровья

Работа в подгруппах (творческое задание)

В группах по 3-4 человека составить опорную схему-конспект (инфографику) по изучаемой теме.

Опорный конспект представляет собой наглядную схему, в которой отражены подлежащие усвоению единицы информации, представлены

различные связи между ними, а также введены знаки, символы, рисунки, напоминающие о конкретных примерах, привлекаемых для конкретизации

абстрактного материала. Содержание и оформление такой схемы-опоры должно быть системным, емким по содержанию, кратким, четким по

оформлению, простым, понятным по восприятию и воспроизведению.

Вопросы для творческого задания (подготовка опорной схемы конспекта).

1. Состояние здоровья педагогов (профессиональные заболевания)
2. Личностные факторы – ингибиторы и катализаторы эмоционального выгорания
3. Организационные факторы, способствующие эмоциональному выгоранию специалиста профессии человек-человек
4. Школьные факторы, препятствующие и способствующие эмоциональному выгоранию педагога.
5. Принципы и методы создания благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе (ретроанализ по итогам

прохождения учебной практики)

6. Принципы и приёмы создания благоприятного психологического климата в классе (ретроанализ по итогам прохождения учебной практики)

Занятие 2. Диагностика эмоционального выгорания. Экспресс-оценка и самоанализ психоэмоционального состояния

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите и охарактеризуйте критерии индивидуального здоровья.
2. Назовите методики для проведения экспресс-оценки состояния здоровья.
3. Охарактеризуйте принципы и формы использования функциональных проб.
4. Перечислите известные Вам методики эмоционального выгорания.
5. Перечислите известные Вам методики для диагностики психоэмоционального состояния

Задание для самостоятельной работы .

1. Заполнить и проанализировать результаты анкет «Паспорт здоровья» и «Образ жизни» с точки зрения наличия факторов, способствующих

эмоциональному выгоранию.

2. Подобрать методики диагностики выявленных личностных особенностей, являющихся ингибиторами и катализаторами эмоционального

выгорания.

3. Составить перечень характеристик психоэмоционального состояния и подобрать методики для их диагностики  
Форма представления отчета:

письменное описание показателей психологического состояния и  
перечень предлагаемых методик

выступление на семинаре и обсуждение предлагаемых показателей и методик.

Работа в подгруппах (творческое задание):

Сравнить и проанализировать методики диагностики эмоционального выгорания. Составить схему мониторинга эмоционального выгорания педагогов.

Занятие 3. Приемы, способствующие профилактике психоэмоционального напряжения.

Выступления с мини-выступлениями (мини-ворк-шопами)

1. Жизненная позиция как фактор, определяющий психоэмоциональное состояние.

2. Копинг-стратегии: понятие, виды, диагностика. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И. Г. Шульца).

4. Медитация. Понятие, история, виды. Оптимизация психоэмоционального состояния методом управляемого дыхания.

6. Нервно-мышечная релаксация: понятие, история метода, комплексы упражнений.

7. Функциональная музыка как средство повышения работоспособности человека.

8. Цветотерапия (влияние цвета на психоэмоциональное состояние человека).

9. Возможности ароматерапии и фитотерапии в оптимизации психоэмоционального состояния.

10. Естественные способы регуляции психоэмоциональным и физическим состоянием: танцы, музыка, еда, баня, массаж, пешие прогулки и другие.

11. Роль чувства юмора в профилактике и коррекции эмоционального выгорания.

Занятия 4-6. Методы коррекции стресса и эмоционального выгорания

Вопросы для обсуждения

1. Общая классификация методов коррекции стресса.

2. Примеры методов устранения причин развития стресса «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование

условий для «здорового образа жизни» и др.)

3. «Субъектная парадигма» пассивный и активный субъект.

4. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная

музыка, суггестивные воздействия).

Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.

5. Методы самопомощи и профессиональной психологической помощи в стрессовой ситуации (вызов позитивных эмоций, музыкотерапия,

либросихотерапия, аутогенная тренировка, физическая релаксация и др.).

6. Психологические методы воздействия на функциональное состояние.

7. Внешние средства психологического воздействия на субъекта труда:

функциональная музыка, цветомузыкальные психофармакология, внушение и гипноз.

воздействия, 8. Базовые методы саморегуляции функциональных состояний.

9. Психотренинг и специализированные виды гимнастик.

10. Комплексные программы обучения навыкам психологической саморегуляции.

11. Кабинеты психологической релаксации и организационная поддержка программ стресс-менеджмента).

Работа в подгруппах (творческое задание).

1. Сделайте подборку психологических игр и упражнений (10 игр с описанием (название, задачи или возможности использования, инвентарь, ход игры), каждую на отдельной карточке), которые можно использовать в тренинге по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания специалиста.

2. Разработайте личную программу по коррекции образа жизни каждым студентом группы, в зависимости от возраста, конкретных условий жизнедеятельности и личных возможностей.

3. Разработайте рекомендации по коррекции образа жизни для одного из студентов группы, в зависимости от результатов анкетирования, его возраста, конкретных условий жизнедеятельности и личных возможностей.

## 5.2. Темы письменных работ

Вопросы по разделам дисциплины «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании»

1. Понятие и составляющие эмоционального выгорания.

2. Симптомы эмоционального выгорания.

3. Стадии развития профессионального стресса.

4. Причины эмоционального выгорания.

5. Профилактика эмоционального выгорания.

6. Теоретические основы здоровья и здорового образа жизни.

7. Приемы и способы регуляции психоэмоциональным состоянием.

8. Диагностика здоровья и психоэмоционального состояния.

9. Диагностика профессионального выгорания.

10. Способы избегания чрезмерного эмоционального напряжения.

11. Способы регуляции эмоциональных состояний.

12. Многоаспектность явления стресса.

13. Информационный и эмоциональный стресс.

14. Физиологические изменения в организме при стрессе.

15. Связь стресса с процессом адаптации.

16. Приемы коррекции профессионального выгорания.

Учебный проект по дисциплине «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании»

Этапы выполнения:

1. Анализ полученных данных по трем направлениям: особенности выгорания, стрессогенные факторы в работе педагога, особенности

сформированности ресурсов преодоления эмоционального выгорания Постановка целей и задач работы с педагогами, направленной на

профилактику эмоционального выгорания, способствующей преодолению профессионального стресса

Разработка активной формы работы по профилактике эмоционального выгорания с учетом всех уровней педагогических условий.

Представление разработанного мероприятия.

Рефлексивный анализ.

Методические рекомендации по подготовке проекта

Изучение особенностей стрессоустойчивости педагогов ОУ

Изучение особенностей СЭВ предполагает использование результатов диагностики по трем направлениям: уровень эмоционального выгорания,

стрессогенные факторы в работе педагога, особенности сформированности ресурсов для преодоления СЭВ.

Изучите выборку вашей группы, предложенную для анализа, дайте характеристику группы по возрасту (средний возраст), должностям, уровню

квалификации, образованию. Данные представьте в процентном отношении

Анализ полученных данных по трем направлениям.

Анализ особенностей СЭВ.

Представьте в гистограмме данные по уровням СЭВ педагогов.

Анализ стрессогенных факторов в работе педагога.

Изучите суммарное значение выборов каждого фактора в вашей выборке, отметьте наиболее значимые стресс-факторы, представьте первую десятку наиболее значимых факторов в гистограмме.

Предположите, какие ресурсы должны быть сформированы для успешного преодоления этих факторов.

• Анализ особенностей сформированности ресурсов преодоления СЭВ.

Рассмотрите три наименее сформированных ресурса и отметьте, какие из пяти компонентов каждого из них наименее выражены у педагогов:

Готовности

Знаний

Опыта

Мотивации

Саморегуляции

Предположите, развитие каких ресурсов наиболее актуально для педагогов вашей выборки, какие компоненты их проявления надо формировать, в каких формах работы это будет наиболее эффективно.

3.

Постановка целей и задач работы с педагогами, направленной на развитие личностных ресурсов, способствующих преодолению профессионального выгорания.

Сформулируйте главную цель работы с педагогами на основании выявленных при анализе диагностического материала проблем.

Сформулируйте три - пять основных задач работы, отражая в формулировке название ресурса, компонент для ее развития, форму и методы работы.

4.

Разработка активной формы работы по развитию ресурсов с учетом всех уровней педагогических условий.

При разработке активной формы работы с педагогами учитывайте все уровни педагогических условий:

Первый уровень условий — личностный — характеристики педагогов, детерминирующие успешность процесса формирования у них личностных ресурсов преодоления выгорания.

Второй уровень условий – коммуникативно-средовой – субъективное восприятие педагогом деятельности, отношений, взаимодействий и других обстоятельств процесса развития ресурсов.

Третий уровень условий — научно-педагогический – непосредственные обстоятельства процесса формирования компетенций — собственно классические педагогические условия – характеристики процесса, основные педагогические подходы и технологии в которых будут развиваться ресурсы.

Четвертый уровень условий — информационно-методический – педагогическая деятельность как управление жизнедеятельностью педагогического объединения, включающая все управленческие решения необходимые для организации процесса профилактики выгорания в ходе развития компетентности педагогов ОУ, планирование, проведение и мониторинг результативности этого процесса.

Пятый уровень педагогических условий может быть обозначен как — ресурсный – обеспечение процесса профилактики профессионального выгорания, позволяющее использовать в полной мере материально технические, временные и людские ресурсы.

При разработке тренинга учитывайте правила проведения тренинговых занятий.

На тренинге организуется специальное взаимодействие между членами группы, позволяющее развивать и корректировать особенности личности, приобретать знания, умения, навыки и компетенции в процессе общения и осознания каждым членом тренинговой группы своих чувств и действий.

На тренинге педагоги обучаются эффективным способам взаимодействия с детьми, коллегами, родителями, формируют опыт применения компетенций, овладевают личностными и профессиональными качествами.

Время работы с группой по предлагаемой проблеме – длительность и количество занятий, скорость прохождения тем – зависит от активности группы и способности ведущего к глубине проработки материала. Это время жестко не регламентируется. Обычно достаточно 1-2 часов на каждое занятие тренинга.

Тренинговые занятия объединены общим замыслом, материал располагается в них с учетом опыта педагогов и нарастанием сложности. Но в зависимости от особенностей группы последовательность проведения занятий может быть изменена.

Общая «драматургия» тренинговых занятий прослеживается в их структуре.

Материал в них скомпонован в соответствии с классической трехчастной формой: завязка, кульминация и развязка.

Первая часть каждого занятия начинается с «разогрева». Он необходим для того, чтобы внимание педагога переключилось с событий внешнего мира на события внутри группы, поскольку создается свой особый мир, атмосфера, отношения, климат, динамика и развитие.

Ведущий подбирает различные психологические процедуры, направленные на переключение и восстановление внимания, снятие накопившегося стресса и напряжения, повышение тонуса, установление в группе доброжелательной атмосферы понимания и кооперации.

Ведущий может изменять разогревающие и релаксирующие игры и упражнения в соответствии со своими задачами и потребностями группы.

Во второй части происходит постановка и проработка проблем. Это то, ради чего педагог приходит в группу. Мотивацией участия в тренинге не может быть принуждение.

Третья часть – обсуждение. По ценности - это наиболее весомая часть, так как здесь педагог может открыто выразить себя. Это та часть, где происходит решение проблемы, где педагог чувствует, вспоминает, думает про себя, про свои взаимоотношения с ребенком, коллегами, родителями, стили, способы взаимодействия и цель воспитания.

В процессе обсуждения проблемы происходит ее осознание через проговаривание вслух своих мыслей. Обсуждение осуществляется не только в конце, но и поэтапно: после «разогрева», после каждого упражнения и процедуры и после всего занятия.

При разработке семинара-практикума учитывайте особенности деятельностного и контекстного подхода к формированию компетенций.

Педагоги должны применять формируемую компетенцию в ходе решения задач профессиональной деятельности.

Учитывайте этапы деятельности педагогов, отмеченные в технологической карте. Описывайте действия ведущего семинара, вопросы и побуждающие инструкции, краткое содержание информационных сообщений, которые доносит до педагогов. Описывайте действия педагогов в ходе семинара при выполнении заданий, работе в подгруппах при обсуждении, выполнении практических действий, самостоятельной работе, рефлексии.

### 5.3. Фонд оценочных средств

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Константинов В. В.	Профессиональная деформация личности: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.2	Рассудова Л. А.	Профилактика эмоционального выгорания у педагогов: учебное пособие	Омск : ОмГПУ, 2023
Л1.3	Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.	Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие	Москва: Юрайт, 2025

### **6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

### **6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com). Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

### **7. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**