МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

МОДУЛЬ 15 "ПРЕДМЕТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ"
Тренинг по профилактике эмоционального выгорания

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **О4 Психологии**

Учебный план 44.03.02 Практическая психология в образовании (2025г., заочно).plx
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

Квалификация **Бакалавр**
Форма обучения **заочная**
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 56
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0
часов на контроль 3,85

Виды контроля в семестрах:
зачеты 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**8 (4.2)**		Итого	
Недель	11 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	8	8	8	8
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12,15	12,15	12,15	12,15
Сам. работа	56	56	56	56
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	72	72	72	72

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BE888A562437DD0D6A077C2C7EE44514
Владелец: Холина Мария Валерьевна
Действителен: с 17.06.2024 до 10.09.2025

Программу составил(и):

старший преподаватель, Биндарева Татьяна Александровна _____

Рабочая программа дисциплины

Тренинг по профилактике эмоционального выгорания

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
Практическая психология в образовании

утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025, протокол №10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

О4 Психологии

Протокол от 07.05.2025 г. № 5

Зав. кафедрой

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №___ от __ _____20__г.

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 1754 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
формирование у обучающихся универсальных, обще- профессиональных и профессиональных компетенций в области сохранения психического здоровья, деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания, основанных на знании об эмоциональном выгорании как о виде профессиональной деформации, пред- посылка возникновения и

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.ВДП.03.ДЭ.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Обязательная часть
2.1.2	Модуль 1 "Мировоззренческий"
2.1.3	История России
2.1.4	Философия
2.1.5	Основы права и политологии
2.1.6	Культурология
2.1.7	Экономика знаний
2.1.8	Естественнонаучная картина мира
2.1.9	Социология
2.1.10	Модуль 2 "Коммуникативный"
2.1.11	Иностранный язык
2.1.12	Русский язык и культура речи
2.1.13	Информационно-коммуникационные технологии в образовании и социальной сфере
2.1.14	Педагогическая риторика
2.1.15	Модуль 3 "Здоровьесберегающий"
2.1.16	Модуль 4 "Теория и практика инклюзивного образования"
2.1.17	Психологические особенности детей с ОВЗ
2.1.18	Современные технологии инклюзивного образования
2.1.19	Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ
2.1.20	Модуль 5 "Учебно-исследовательский"
2.1.21	Основы математической обработки информации
2.1.22	Организация учебно-исследовательской работы (профильное исследование)
2.1.23	Модуль 6 "Основы вожатской деятельности"
2.1.24	Модели воспитывающей среды в образовательных организациях, организациях отдыха детей и их оздоровления
2.1.25	Модуль 8 "Педагогические основы профессиональной деятельности"
2.1.26	История образования и педагогической мысли
2.1.27	Теория и методика обучения
2.1.28	Теория и методика воспитания
2.1.29	Социальная педагогика
2.1.30	Модуль 9 "Технологии педагогической деятельности"
2.1.31	Образовательные программы и образовательные стандарты
2.1.32	Технологии современного образования
2.1.33	Модуль 10 "Психологические основы профессиональной деятельности"
2.1.34	Общая психология
2.1.35	Возрастная психология
2.1.36	Социальная психология
2.1.37	Педагогическая психология
2.1.38	Конфликтология и медиация в образовании
2.1.39	Модуль 11 "Организация профессиональной деятельности по профилю подготовки"
2.1.40	Модуль 11.1. Теоретические основы профессиональной деятельности по профилю подготовки
2.1.41	Модуль 12 "Введение в профессиональную деятельность"
2.1.42	Введение в профессию
2.1.43	Экзамен по модулю "Здоровьесберегающий"
2.1.44	Экзамен по модулю "Теория и практика инклюзивного образования"
2.1.45	Экзамен по модулю "Педагогические основы профессиональной деятельности"

2.1.46	Экзамен по модулю "Технологии педагогической деятельности"
2.1.47	Учебная практика: общественно-педагогическая практика
2.1.48	Производственная практика: вожатская практика
2.1.49	Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика
2.1.50	Учебная практика: ознакомительная с профессиональной деятельностью
2.1.51	Модуль 13 "Предметно-теоретический"
2.1.52	Диагностика метапредметных компетенций и личностных образовательных результатов обучающихся
2.1.53	Возрастно-психологическое консультирование
2.1.54	Основы психологического сопровождения в образовании
2.1.55	Психолого-педагогическое сопровождение образовательных программ
2.1.56	Психологическое сопровождение профессиональной деятельности педагога
2.1.57	Модуль 14 "Предметно-практический"
2.1.58	Практикум по диагностике метапредметных компетенций и личностных образовательных результатов обучающихся
2.1.59	Самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся
2.1.60	Проектная деятельность в психологии
2.1.61	Психологочески комфортная и безопасная образовательная среда
2.1.62	Модуль 15 "Предметно-технологический"
2.1.63	Организация проектно-исследовательской деятельности обучающихся
2.1.64	Техники психологического консультирования
2.1.65	Технологии коррекционно-развивающей работы
2.1.66	Работа с одаренными детьми и обучающимися
2.1.67	Работа с детьми с трудностями в поведении и развитии
2.1.68	Учебная практика
2.1.69	Организация психолого-педагогического сопровождения в образовании
2.1.70	Социальные основы профилактики экстремизма и зависимых форм поведения в молодежной среде
2.1.71	Правовые основы профилактики экстремизма и зависимых форм поведения в молодежной среде
2.1.72	Психология личности и индивидуальности
2.1.73	Психология девиантного развития и поведения
2.1.74	Клиническая психология
2.1.75	Психология и педагогика семьи
2.1.76	Модуль 11.2. Технологии профессиональной деятельности по профилю подготовки
2.1.77	Производственная практика: психолого-педагогическая практика
2.1.78	Психолого-педагогическая диагностика
2.1.79	Основы психологического консультирования
2.1.80	Основы психолого-педагогической коррекции
2.1.81	Основы психопрофилактики и психопросвещения
2.1.82	Методы активного социально-психологического обучения
2.1.83	Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика
2.1.84	Экзамен по модулю "Психологические основы профессиональной деятельности"
2.1.85	Психология здоровья
2.1.86	Психология профессионального здоровья
2.1.87	Методы психолого-педагогического сопровождения в образовании и образовательных программ
2.1.88	Методы сопровождения личностного и профессионального развития
2.1.89	Профилактика эмоционального выгорания
2.1.90	Основы здорового образа жизни
2.1.91	Основы ЗОЖ и гигиена
2.1.92	Анатомия и возрастная физиология
2.1.93	Физическая культура и спорт
2.1.94	Основы безопасности и защиты Родины
2.1.95	Безопасность жизнедеятельности
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

2.2.1	Модуль 5 "Учебно-исследовательский"
2.2.2	Основы математической обработки информации
2.2.3	Организация учебно-исследовательской работы (профильное исследование)
2.2.4	Модуль 6 "Основы вожатской деятельности"
2.2.5	Модели воспитывающей среды в образовательных организациях, организациях отдыха детей и их оздоровления
2.2.6	Модуль 7 "Психолого-педагогическая интернатура"
2.2.7	Психологическая служба в образовании
2.2.8	Психолого-педагогический практикум
2.2.9	Экзамен по модулю "Основы вожатской деятельности"
2.2.10	Экзамен по модулю "Психолого-педагогическая интернатура"
2.2.11	Учебная практика: ознакомительная практика
2.2.12	Учебная практика: научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)
2.2.13	Учебная практика: общественно-педагогическая практика
2.2.14	Производственная практика: вожатская практика
2.2.15	Производственная практика: педагогическая практика интерна
2.2.16	Модуль 15 "Предметно-технологический"
2.2.17	Организация проектно-исследовательской деятельности обучающихся
2.2.18	Техники психологического консультирования
2.2.19	Технологии коррекционно-развивающей работы
2.2.20	Работа с детьми с трудностями в поведении и развитии
2.2.21	Учебная практика
2.2.22	Организация психолого-педагогического сопровождения в образовании
2.2.23	Технологическая (проектно-технологическая) практика
2.2.24	Производственная практика
2.2.25	Технологическая (проектно-технологическая) практика
2.2.26	Преддипломная практика
2.2.27	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.28	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.29	Профилактика эмоционального выгорания

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-1: Способен организовывать и проводить психологическое просвещение субъектов образовательного процесса по вопросам обучения, развития и воспитания

ПК-1.1: Знает: принципы психологического просвещения в образовательной организации; формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся

Знать:	
Уровень 1	Знает на продвинутом уровне принципы психологического просвещения в образовательной организации; формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся
Уровень 2	Знает на базовом уровне принципы психологического просвещения в образовательной организации; формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся
Уровень 3	Знает на пороговом уровне принципы психологического просвещения в образовательной организации; формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	

Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
ПК-1.2: Умеет: использовать различные приемы и методы психологического просвещения по сохранению и укреплению психологического здоровья, субъектов образовательного процесса реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающимися	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	Умеет на продвинутом уровне использовать различные приемы и методы психологического просвещения по сохранению и укреплению психологического здоровья, субъектов образовательного процесса реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающимися
Уровень 2	Умеет на базовом уровне использовать различные приемы и методы психологического просвещения по сохранению и укреплению психологического здоровья, субъектов образовательного процесса реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающимися
Уровень 3	Умеет на пороговом уровне использовать различные приемы и методы психологического просвещения по сохранению и укреплению психологического здоровья, субъектов образовательного процесса реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающимися
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
ПК-1.3: Владеет: приемами и средствами информирования субъектов образовательного процесса о мерах по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического здоровья	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	Владеет на продвинутом уровне приемами и средствами информирования субъектов образовательного процесса о мерах по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического здоровья
Уровень 2	Владеет на базовом уровне приемами и средствами информирования субъектов образовательного процесса о мерах по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического здоровья Уметь
Уровень 3	Владеет на пороговом уровне приемами и средствами информирования субъектов образовательного процесса о мерах по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического здоровья Уметь
ПК-4: Способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	
ПК-4.1: Знает: 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	
Знать:	

Уровень 1	Знает на продвинутом уровне 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	Знает на базовом уровне 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 3	Знает на пороговом уровне 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
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
ПК-4.2: Умеет: 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	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	Умеет на продвинутом уровне 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	Умеет на базовом уровне 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 3	Умеет на пороговом уровне 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
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
ПК-4.3: Владеет: базовыми консультативными техниками; основами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по проблемам обучения, воспитания, развития	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	

Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	Владеет на продвинутом уровне базовыми консультативными техниками; основами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по проблемам обучения, воспитания, развития
Уровень 2	Владеет на базовом уровне базовыми консультативными техниками; основами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по проблемам обучения, воспитания, развития
Уровень 3	Владеет на пороговом уровне базовыми консультативными техниками; основами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по проблемам обучения, воспитания, развития
ПК-6: Способен планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	
ПК-6.1: Знает: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций; технологии и способы формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, причины возникновения и методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива; превентивные методы работы с обучающимися «группы риска»	
Знать:	
Уровень 1	Знает: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций; технологии и способы формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, причины возникновения и методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива; превентивные методы работы с обучающимися «группы риска»
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
ПК-6.2: Умеет: планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, особенно социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации; разрабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды; проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	Умеет на продвинутом уровне планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, особенно социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации; разрабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды; проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде
Уровень 2	Умеет на базовом уровне планировать и организовывать работу по предупреждению

	возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, особенно социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации; разрабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды; проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде
Уровень 3	Умеет на пороговом уровне планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, особенно социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации; разрабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды; проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
ПК-6.3: Владеет: приемами и средствами психологического сопровождения субъектов образовательного процесса по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического здоровья	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	Владеет на продвинутом уровне приемами и средствами психологического сопровождения субъектов образовательного процесса по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического здоровья
Уровень 2	Владеет на базовом уровне приемами и средствами психологического сопровождения субъектов образовательного процесса по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического здоровья
Уровень 3	Владеет на пороговом уровне приемами и средствами психологического сопровождения субъектов образовательного процесса по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического здоровья
ПК-7: Способен к организации психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса	
ПК-7.1: Знает: особенности организации психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса; методы психолого-педагогического сопровождения	
Знать:	
Уровень 1	Знает на продвинутом уровне особенности организации психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса; методы психолого-педагогического сопровождения
Уровень 2	Знает на базовом уровне особенности организации психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса; методы психолого-педагогического сопровождения
Уровень 3	Знает на пороговом уровне особенности организации психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса; методы психолого-педагогического сопровождения
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	

Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
ПК-7.2: Умеет: выстраивать (совместно с педагогом и другими специалистами) индивидуальную траекторию развития личности обучающегося в соответствии с учетом их особенностей и образовательных потребностей; осуществлятьпсихологическое сопровождение процесса обучения детей с ОВЗ в образовательной организации; проектировать программы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	Умеет на продвинутом уровне выстраивать (совместно с педагогом и другими специалистами) индивидуальную траекторию развития личности обучающегося в соответствии с учетом их особенностей и образовательных потребностей; осуществлять психологическое сопровождение процесса обучения детей с ОВЗ в образовательной организации; проектировать программы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса
Уровень 2	Умеет на базовом уровне выстраивать (совместно с педагогом и другими специалистами) индивидуальную траекторию развития личности обучающегося в соответствии с учетом их особенностей и образовательных потребностей; осуществлять психологическое сопровождение процесса обучения детей с ОВЗ в образовательной организации; проектировать программы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса
Уровень 3	Умеет на пороговом уровне выстраивать (совместно с педагогом и другими специалистами) индивидуальную траекторию развития личности обучающегося в соответствии с учетом их особенностей и образовательных потребностей; осуществлять психологическое сопровождение процесса обучения детей с ОВЗ в образовательной организации; проектировать программы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
ПК-7.3: Владеет: технологией психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	Владеет на продвинутом уровне технологией психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса
Уровень 2	Владеет на базовом уровне технологией психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса
Уровень 3	Владеет на пороговом уровне технологией психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Семестр / Курс**	**Часов**	**Компетен-ции**	**Литература и эл. ресурсы**	**Инте ракт.**	**Примечание**
	Раздел 1. Раздел 1. Эмоциональное выгорание как психологический синдром						

1.1	Тема 1.1. Понятие «эмоциональное выгорание» в историческом и современном контексте /Лек/	8	2				
1.2	Тема 1.1. Понятие «эмоциональное выгорание» в историческом и современном контексте /Ср/	8	6				
1.3	Тема 1.2. Симптомы и стадии развития синдрома и его влияние на личность профессионала /Ср/	8	8				
1.4	Тема 1.3. Факторы, детерминирующие формирование синдрома эмоционального выгорания /Пр/	8	2				
1.5	Тема 1.3. Факторы, детерминирующие формирование синдрома эмоционального выгорания /Ср/	8	4				
1.6	Тема 1.4. Методы диагностики синдрома эмоционального выгорания /Пр/	8	2				
1.7	Тема 1.4. Методы диагностики синдрома эмоционального выгорания /Ср/	8	4				
1.8	/Зачёт/	8	3,85				
1.9	/КРЗ/	8	0,15				
	Раздел 2. Раздел II. Тренинг в профилактике и коррекции профессионально-эмоционального выгорания						
2.1	Тема 2.1. Понятие тренинга в психологии. /Лек/	8	2				
2.2	Тема 2.1. Понятие тренинга в психологии. /Ср/	8	6				
2.3	Тема 2.2. Основные методы тренинга профилактики и коррекции профессионально-эмоционального выгорания /Пр/	8	2				
2.4	Тема 2.2. Основные методы тренинга профилактики и коррекции профессионально-эмоционального выгорания /Ср/	8	4				
2.5	Тема 2.3. Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний /Пр/	8	2				
2.6	Тема 2.3. Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний /Ср/	8	6				
2.7	Тема 2.4. Приемы визуализации в профилактике синдрома выгорания /Ср/	8	6				
2.8	Тема 2.5. Активизирующие техники и методы релаксации /Ср/	8	6				
2.9	Тема 2.1. Понятие тренинга в психологии. /Ср/	8	6				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Назовите социальные явления, способствовавшие возникновению понятия эмоциональное выгорание».
2. Поясните, как видоизменилось понятие «эмоциональное выгорание» в XXI веке?
3. Перечислите отечественных и зарубежных авторов, занимающихся разработкой проблемы эмоционального выгорания.
4. Проанализируйте подходы к определению стадий эмоционального выгорания в работах Х. Фрейденбергера, К.

Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орла.
5. Назовите функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала.
6. Проанализируйте стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма.
7. Перечислите известные вам симптомы эмоционального выгорания. Предположите «удельный вес» влияния каждого из симптомов на личностную и профессиональную
8. сферы личности.
9. Перечислите факторы, детерминирующие возникновение и формирование синдрома эмоционального выгорания.
10. Раскройте содержание и взаимосвязь понятий «самоактуализация», самоактуализирующаяся личность», «профилактика синдрома эмоционального выгорания».
11. Раскройте основные симптомы синдрома эмоционального выгорания.
12. Динамика развития СЭВ (фазы и проявления).
13. Поясните роль мотивации при эмоциональном выгорании.
14. Раскройте методики диагностики синдрома эмоционального выгорания.
15. Перечислите методы диагностики, позволяющие изучить синдром эмоционального выгорания.
16. Раскройте основные способы, направления профилактики синдрома эмоционального выгорания.
17. Назовите способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний.
18. Проведите сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.
19. Приведите известные вам способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.
20. Раскройте содержание понятия «визуализация». Проанализируйте каким образом приемы визуализации применяются для профилактики синдрома выгорания.
21. Поясните сущность группового психологического тренинга и возхможности в профилактике и психокоррекции профессионально-эмоционального выгорания.
22. Раскройте базовые тренинговые методы (групповая дискуссия, игровые методы, психогимнастика и др.).
Основные методы и техники тренинга ипрофилактики (психокоррекции профессионально-эмоционального выгорания.
23. Поясните структуру тренинга по профилактике (психокоррекции) профессионально- эмоционального выгорания.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

• Составление конспекта
• Создание ментальной карты
• Составление программы психодиагностики СЭВ
• Проектирование программы тренинга по профилактике (психокоррекции) профессионально-эмоционального выгорания
• Собеседование

1. Критерии оценивания по оценочному средству – составление конспекта
Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соблюдается логичность, последовательность изложения материала, качественное внешнее оформление 6
Конспектирование материала из дополнительных литературных источников (статей, монографий) 3
Полнота раскрытия темы в конспекте 6
Максимальный балл 15

2. Критерии оценивания по оценочному средству – создание ментальной карты
Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)
Информация представлена в полном объеме 7
Многоступенчатая карта с добавлением фотографий и картинок 6
Карта содержит обоснованный ответ на проблемный вопрос этапа. 7
Максимальный балл 20

3. Критерии оценивания по оценочному средству – составление программы психодиагностики синдрома эмоциональноговыгорания (СЭВ)

Критерии оценивания Количество баллов
(вклад в рейтинг)
Достаточный объем 7
Учет в подборе методик разных аспектов диагностируемого конструкта 8
Наличие психометрических критериев у методик 5
Доступность методик 5
Максимальный балл 25

3. Критерии оценивания по оценочному средству 6 – проектирование программы профилактики синдрома эмоциональноговыгорания (СЭВ)

Критерии оценивания Количество баллов
(вклад в рейтинг)
Определены цели и задачи программы 7

Структура программы соответствует предъявляемым требованиям 5
Средства, методы и формы работы направлены на достижение цели и задач программы 7
Определены критерии результативности программы 6
Максимальный балл 25

5. Критерии оценивания по оценочному средству – собеседование
Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)
60 - 75 % правильных ответов по всем темам, полнота раскрытия содержания темы 5
76- 90 % правильных ответов, полнота раскрытия содержания темы 10
91-100 % правильных ответов, полнота раскрытия содержания темы 15
Максимальный балл 15

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Зачет
2. Составление конспекта
3. Создание ментальной карты
4. Составление программы психодиагностики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ)
5.Проектирование программы профилактики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ)
6.Собеседование

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

6.1. Рекомендуемая литература

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. 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 Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:
1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

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

Изучение каждого раздела начинается с лекционного занятия, целью которого является общая ориентировка в осваиваемом содержании. Лекционное занятие способствует выстраиванию системного видения рассматриваемой проблемы, ориентации в существующих проблемах, авторских позициях и текстах для самостоятельной проработки. В современных условиях имеется достаточное количество источников информации, позволяющих обучающимся самостоятельно работать с изучаемым теоретическим содержанием.

Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям

Лекция - ведущая форма организации учебного процесса в вузе. Примерно половину аудиторных занятий составляют лекции, поэтому умение работать на них - насущная необходимость обучающегося. Принято выделять три этапа этой работы. Первый - предварительная подготовка к восприятию, в которую входит просмотр записей предыдущей лекции,ознакомление с соответствующим разделом программы и предварительный просмотр учебника по теме предстоящей лекции, создание целевой установки на прослушивание. Второй - прослушивание и запись, предполагающие внимательное слушание, анализ излагаемого, выделение главного, соотношение с ранее изученным материалом и личным опытом,краткую запись, уточнение непонятного или противоречиво изложенного материала путем вопросов лектору. Запись следует делать либо на отдельных пронумерованных листах, либо в тетради. Обязательно надо оставлять поля для методических пометок, дополнений. Пункты планов, формулировки правил, понятий следует выделять из общего текста. Целесообразно пользоваться системой сокращений наиболее часто употребляемых терминов, а также использовать цветовую разметку записанного при помощи фломастеров. Третий - доработка лекции: перечитывание и правка записей, параллельное изучение учебника, дополнение выписками из рекомендованной литературы.

Работа с теоретическим материалом.

Лекционный материал по дисциплине рекомендуется дополнять данными, полученными при самостоятельном изучении монографий и научных статей, в интернет-источниках. Качественное и глубокое усвоение содержания учебной

дисциплины требует изучения материала не только по учебникам и учебным пособиям, но и использование дополнительной литературы. Для этого обучающимся рекомендуется систематическое знакомство с новинками психологической литературы,монографиями, научными статьями в периодических изданиях, теоретических, научно-методических и практических журналах, представленные в информационных справочных системах и профессиональных базах данных.
Основные виды систематизированной записи прочитанного:
1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания,источников, характера и назначения;
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без при-влечения фактического материала;
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.
После лекционного курса планируется проведение семинарских занятий по теме. Работа на каждом из них требует предварительной подготовки бакалавров в соответствии с предложенными заданиями для самостоятельной работы.
Самостоятельная работа является неотъемлемой и важнейшей частью работы бакалавров, которая основана на более подробной проработке и анализе материалов, основных вопросов дисциплины.
Самостоятельная работа проводится с целью:
- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.
Самостоятельная работа обучающихся способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности,творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.
Этапы самостоятельной работы:
- осознание учебной задачи, которая решается с помощью данной самостоятельной работы;
- ознакомление с инструкцией о её выполнении;
- осуществление процесса выполнения работы;
- самоанализ, самоконтроль;
- проверка работ обучающихся, выделение и разбор типичных преимуществ и ошибок.
Качественное и глубокое усвоение содержания учебной дисциплины требует изучения материала не только по учебникам и учебным пособиям, но и использование дополнительной литературы:
изучение ключевых монографий зарубежных и отечественных психологов и педагогов;
ведение подборки теоретических и научно-методических материалов, конспектов статей, опубликованных в журналах по психологии по основным проблемам психологии;
подборка, анализ примеров;
систематическую работу по выполнению индивидуально-ориентированного плана изучения дисциплины, не оставляя на самый последний момент перед собеседованием с преподавателем.
Поиск ответов на вопросы для самостоятельной работы в некоторых случаях предполагает не только изучение основной и дополнительной литературы, но и привлечение дополнительной литературы по смежным дисциплинам, а также использование ресурсов сети Интернет, информационно-справочных изданий. Задания для самостоятельной работы готовятся вне аудиторной работы, являются ресурсом для работы на практических занятиях, а также при выполнении заданий.
Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине,может проходить в письменной, устной или смешанной форме.
Самостоятельная работа тесно связана с контролем (контроль также рассматривается как завершающий этап выполнения самостоятельной работы), при выборе вида и формы самостоятельной работы следует учитывать форму контроля.
Формы контроля при изучении дисциплины «Психология»:
- составление конспекта,
- решение ситуационных задач,
- подготовка и выполнение письменных работ,
- написание эссе,
- составление таблицы с анализом основных понятий,
- создание ментальной карты.

Организация и руководство аудиторной самостоятельной работы
Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.
Основными видами аудиторной самостоятельной работы являются:
- выполнение практических работ по инструкциям; работа с литературой и другими источниками информации, в том числе электронными;
- само- и взаимопроверка выполненных заданий; - решение ситуационных задач.
Выполнение практических работ осуществляется семинарских занятиях в соответствии с графиком учебного процесса. Для

обеспечения самостоятельной работы преподавателями разрабатываются методические указания по выполнению практической работы.
Работа с литературой, другими источниками информации, в т.ч. электронными может реализовываться на практических занятиях. Данные источники информации могут быть представлены на бумажном и/или электронном носителях, в том числе, в сети Internet. Преподаватель формулирует цель работы с данным источником информации, определяет время на проработку документа и форму отчетности.
Само- и взаимопроверка выполненных заданий чаще используется на практическом занятии и имеет своей целью приобретение таких навыков как наблюдение, анализ ответов других обучающихся, сверка собственных результатов с эталонами.
Решение ситуационных задач используется на лекционном, практическом занятиях. Ситуационная задача должна иметь четкую формулировку, к ней должны быть поставлены вопросы, ответы на которые необходимо найти и обосновать.Критерии оценки правильности решения ситуационной задачи должны быть известны всем обучающимся и обсуждаются перед началом ее проведения.
Практические занятия по изучаемой дисциплине проводятся с целью закрепления представлений о различных понятиях и категориях психологической науки, закономерностях функционирования психики, о личности, различных социально-психологических явлениях и феноменах и научить проводить их анализ, об особенностях возрастной изменчивости психики человека и особенностей развития психических процессов, состояний и свойств личности на разных этапах онтогенеза,конструирования педагогической деятельности, видения различных вариантов ее реализации, формирование практических умений применять психологические знания на практике
Организация и руководство внеаудиторной самостоятельной работы
Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.
При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу рекомендуется использовать дифференцированный подход к уровню подготовленности обучающегося. Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультацию с определением цели задания, его содержания, сроков выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня литературы. В процессе консультации преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках,встречающихся при выполнении задания.
Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема,конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня подготовленности обучающихся.
Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:
- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернет- ресурсов и др.;
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);составление плана и тезисов ответа; составление таблиц, ребусов, кроссвордов, глоссария для систематизации учебного материала; изучение словарей, справочников; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста(аннотирование, рецензирование, реферирование, контент- анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, заданий в тестовой форме и др.;
- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; составление схем; решение ситуационных (профессиональных) задач; подготовка к ролевым играм;проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности и др.
Для обеспечения внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине преподавателем разрабатывается перечень заданий для самостоятельной работы, который необходим для эффективного управления данным видом учебной деятельности обучающихся.
Преподаватель осуществляет управление самостоятельной работой, регулирует ее объем на одно учебное занятие и осуществляет контроль выполнения всеми обучающимися группы. Для удобства преподаватель может вести ведомость учета выполнения самостоятельной работы, что позволяет отслеживать выполнение минимума заданий, необходимых для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине.
В процессе самостоятельной работы обучающийся приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.
Обучающийся самостоятельно определяет режим своей внеаудиторной работы и меру труда, затрачиваемого на овладение знаниями и умениями по каждой дисциплине, выполняет внеаудиторную работу по индивидуальному плану, в зависимости от собственной подготовки, бюджета времени и других условий.
Ежедневно обучающийся должен уделять выполнению внеаудиторной самостоятельной работы в среднем не менее 2 часов.
При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы обучающийся имеет право обращаться к преподавателю за консультацией с целью уточнения задания, формы контроля выполненного задания.
Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может проводиться в письменной, устной или смешанной форме с представлением продукта деятельности обучающегося.
Методические рекомендации к составлению конспекта
Конспект – это систематическая, логически связная запись, объединяющая план, выписки, тезисы или, по крайней мере, два из этих типов записи.
В конспект включаются не только основные положения, но и доводы, их обосновывающие, конкретные факты и примеры,но без их подробного описания.
Конспектирование может осуществляться тремя способами:
¬ цитирование (полное или частичное) основных положений текста;

передача основных мыслей текста «своими словами»;
¬ смешанный вариант.
Все варианты предполагают использование сокращений.
При написании конспекта рекомендуется следующая последовательность:
¬ проанализировать содержание каждого фрагмента текста, выделяя относительно самостоятельные по смыслу;
¬ выделить из каждой части основную информацию, убрав избыточную;
¬ описать всю важную для последующего восстановления информацию своими словами или цитируя, и спользуя сокращения.
Разделяют четыре вида конспектов:
Текстуальный (самый простой) состоит из отдельных авторских цитат. Необходимо только умение выделять фразы,несущие основную смысловую нагрузку.
Это прекрасный источник дословных высказываний автора и приводимых им фактов. Текстуальный конспект используется длительное время. Недостаток: не активизирует резко внимание и память.
Плановый – это конспект отдельных фрагментов материала, соответствующих названиям пунктов предварительно разработанного плана. Он учит последовательно и четко излагать свои мысли, работать над книгой, обобщая содержание ее в формулировках плана. Такой конспект краток, прост и ясен по своей форме. Это делает его незаменимым пособием при быстрой подготовке доклада, выступления.
Свободный конспект – индивидуальное изложение текста, т.е. отражает авторские мысли через ваше собственное видение.Требуется детальная проработка текста.
Свободный конспект представляет собой сочетание выписок, цитат, иногда тезисов, часть его текста может быть снабжена планом. Это наиболее полноценный вид конспекта.
Тематический конспект – изложение информации по одной теме из нескольких источников.
Составление тематического конспекта учит работать над темой, всесторонне обдумывая ее, анализируя различные точки зрения на один и тот же вопрос. Таким образом, этот конспект облегчает работу над темой при условии использования нескольких источников.

Как составлять конспект:
1. Определите цель составления конспекта.
2. Записать название конспектируемого произведения (или его части) и его выходные данные, т.е. сделать библиографическое описание документа.
3. Осмыслить основное содержание текста, дважды прочитав его.
4. Читая изучаемый материал в первый раз, подразделяйте его на основные смысловые части, выделяйте главные мысли,выводы.
5. Для составления конспекта составьте план текста – основу конспекта, сформулируйте его пункты и определите, что именно следует включить в конспект для раскрытия каждого из них.
6. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко изложите своими словами или приводите в виде цитат, включая конкретные факты и примеры.
7. Составляя конспект, можно отдельные слова и целые предложения писать сокращенно, выписывать только ключевые слова, применять условные обозначения.
8. Чтобы форма конспекта как можно более наглядно отражала его содержание, располагайте абзацы "ступеньками"подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
9. Используйте реферативный способ изложения (например: "Автор считает...", "раскрывает...").
10. Собственные комментарии, вопросы, раздумья располагайте на полях.
Оформление конспекта:
1. Конспектируя, оставить место (широкие поля) для дополнений, заметок, записи незнакомых терминов и имен,требующих разъяснений.
2. Применять определенную систему подчеркивания, сокращений, условных обозначений.
3. Соблюдать правила цитирования - цитату заключать в кавычки, давать ссылку на источник с указанием страницы.
4. Научитесь пользоваться цветом для выделения тех или иных информативных узлов в тексте. У каждого цвета должно быть строго однозначное, заранее предусмотренное назначение. Например, если вы пользуетесь синими чернилами для записи конспекта, то: красным цветом - подчеркивайте названия тем, пишите наиболее важные формулы; черным - подчеркивайте заголовки подтем, параграфов, и т.д.; зеленым - делайте выписки цитат, нумеруйте формулы и т.д. Для выделения большой части текста используется отчеркивание.
Методические рекомендации по составлению ментальных карт
Интеллектуальная (ментальная) карта, известная так же как диаграмма связей, интеллект-карта, карта мыслей,ассоциативная карта – это способ изображения процесса общего системного мышления с помощью схем.
Карта отдаленно напоминает дерево. В центре – основная идея или проблема. От нее отходят ключевые пункты. Каждый пункт тоже при необходимости дробится на несколько пунктов поменьше. И так, пока вся проблема не будет четко проработана.
Интеллект-карта имеет четыре существенные отличительные черты:
а) объект внимания/изучения кристаллизован в центральном образе;
б) основные темы, связанные с объектом внимания/изучения, расходятся от центрального образа в виде ветвей;
в) ветви, принимающие форму плавных линий, обозначаются и поясняются ключевыми словами или образами. Вторичные идеи также изображаются в виде ветвей, отходящих от ветвей более высокого порядка; то же справедливо для третичных идей и т. д.;
г) ветви формируют связанную узловую систему.
Ассоциации, которые, как известно, очень способствуют запоминанию, могут подкрепляться символическими

рисунками.То есть, рисуя интеллект-карту по какой-то проблеме, мы обдумываем ее другой частью мозга. Всегда полезно рассмотреть проблему с разных сторон. Это сильная графическая техника, которая предоставляет универсальный ключ для открытия потенциала мозга.
Техника составления ментальных карт

При составлении ментальных карт автор методики предлагает действовать следующим образом:
1. Вместо линейной записи использовать радиальную. Это значит, что главная тема, на которой будет сфокусировано наше внимание, помещается в центре листа. То есть действительно в фокусе внимания.
2. Записывать не все подряд, а только ключевые слова. В качестве ключевых слов выбираются наиболее характерные, яркие,запоминаемые, «говорящие» слова.
3. Ключевые слова помещаются на ветвях, расходящихся от центральной темы. Связи (ветки) должны быть скорее ассоциативными, чем иерархическими.
Начало работы с картами (первый этап) представляет собой режим свободных ассоциаций или «мозговой штурм».Необходимо взять лист бумаги и начать обдумывать свою идею или проект. Автор советует записывать абсолютно все мысли, связанные с проектом — не критиковать и не огранчиивать себя.
Второй этап — это непосредственно составление карты:
1. На листе бумаги следует нарисовать в центре главную тему карты. Лучше всего использовать яркий, запоминающийся образ изучаемой или рассматриваемой темы.
2. От главной темы проводятся несколько ветвей. На каждой из них нужно написать одну идею (мысль, образ, понятие),связанную с главной темой из тех, которые сгенерировали во время мозгового штурма.
3. К основным идеям также подведите несколько ветвей, который связаны с ними.
Третий этап. Отложить карту на период от 2 часов до двух дней. Таким образом карта «устоится» в сознании.
Четвертый этап. «Оживление» карты. Рекомендуется задействовать как можно больше ассоциативных изображений и форм для предания карте эмоциональной выразительности с использованием различных цветов: например, что-то важное или опасное (то, на что обратить особое внимание) можно выделить красным цветом; яркую идею, радостное событие — желтым цветом. Строгих рекомендаций к использованию цветов и изображений нет, так как ассоциативные связи у каждого человека разнятся. Главное условие — чтобы созданный собственный язык образов четко передавал информацию с карты.Яркие образы карты дадут возможность ее хорошо запомнить и натолкнут на творческие мысли. Очень часто в период«оживления» карт приходят нестандартные решения и новые способы достижения целей, вспоминаются упущенные фрагменты.
Существует множество сервисов. Позволяющих составить ментальную карту онлайн. Они отличаются дизайном,возможностями экспорта, простотой управления.
https://www.mindmeister.com/ru
– можно составить бесплатно только 3 карты;
– русскоязычный интерфейс;
– расширенные по сравнению с bubbl.us возможности редактирования;
– сохранение карты как изображения;
– можно поделиться картой, отправить по почте, встроить карту в свой интернет-ресурс;
– возможно без авторизации создать карту без онлайн-сохранения.
https://www.mindmup.com/
- присутствует все основные возможности для создания качественного дизайна;
- простое управление;
- бесплатный экспорт в pdf (ссылка доступна в течение суток);
- карты синхронизируются, если на устройствах один аккаунт;
- импорт картинок с диска или облака в 2 клика.
http://www.xmind.net/
- большое количество шаблонов: фишбоун, бизнес-планы, swot-анализ и другие полезные вещи;
- стильный дизайн, яркое оформление - фон на всю карту или отдельно на блоки, большой выбор стилей, линий, цветов и форм;
- проведение мозгового штурма;
- удобное создание презентаций.
Методические рекомендации по составлению программы психодиагостики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ)
Психодиагностика как деятельность по выявлению психологических причин, проявлений и симптомов эмоционального выгорания является одной из составляющих профилактики синдрома эмоционального выгорания.
Программа психодиагностического обследования составляется исходя из запроса клиента, его специфики профессиональной деятельности.
Программа психодиагностики включает:
1. Пояснительную записку, предусматривающую раскрытие актуальности, целей, задач обследования; продолжительность диагностического обследования, ожидаемые результаты.
2. Обоснование применяемых психодиагностических методов и методик. Краткая характеристика каждой методики,последовательность предъявления испытуемому. Если методика авторская или малоизвестная – методика представляется в программе полностью (описание, стимульный материал, инструкции, обработка результатов).
Обоснованный выбор методов и методик, обеспечивающий эффективность психодиагностического исследования определяется: а) учетом поставленных целей и задач;
б) выявлением особенностей проявления изучаемых психических свойств в процессе деятельности;
в) соотношением различных, взаимодополняющих друг друга методов и методик;
г) валидностью методик;
д) получением дополнительной информации при нецелевом использовании других методов;

е) оптимальным подбором количества методов и методик в соответствии с целью, возрастом и условиями;
ж) предъявлением методик с учетом особенностей контакта и в возрастающей степени сложности.

3. Содержание программы по этапам с точно сформулированными целями каждого этапа, описанием хода диагностической процедуры.
4. Список литературы, которую можно использовать и которую использовал автор при составлении (разработки программы).
Методические рекомендации по проектированию программы профилактики эмоционального выгорания(СЭВ)
Психолого-педагогическая программа — комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий,направленных на достижение целей обучения, воспитания и развития, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.
При составлении программы психологического сопровождения следует опираться на требования к программам данного типа, представленные Федерацией психологов образования .
С требованиями к программы психологического сопровождения и ее структуре можно ознакомиться по адресу:http://www.rospsy.ru/KP2018
Рекомендуется придерживаться следующей структуры программы:
1. Указание вида программы, описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена;
2. Аннотацию программы (не более 4000 знаков с пробелами), в том числе обоснование практической актуальности и результаты апробации программы;
3. Описание целей и задач программы;
4. Описание участников программы;
5. Научно-методические и нормативно-правовые основания программы;
6. Структура и содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули/дидактические разделы/ учебно-тематические планы и т.д. (в зависимости от вида программы));
7. Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники;
8. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы;
9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей,родителей, педагогов);
10. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:
¬ требования к специалистам, реализующим программу;
¬ перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы;
¬ требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение,оборудование, инструментарий и т.д.);
¬ требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, Интернет ит.д.);
¬ другие.
11. Сроки и этапы реализации программы.
12. Ожидаемые результаты реализации программы.
13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.
14. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные.
15. Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации: место и срок апробации,количество участников, другая информация.