

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ"

121205, город Москва, тер Инновационного Центра Сколково, ул Нобеля, д. 7

На основании Приказа от 11.02.2026 № 17

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «ИОТ»



Медведева И.Г.

дополнительная профессиональная программа повышения квалификации

**«Поиск личностных ресурсов в ситуации эмоционального выгорания:
практикум для педагога»**

Объем программы: 36 академических часов

Форма обучения: очная форма исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Москва 2026

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	4
1.3. Общая характеристика программы повышения квалификации.....	5
1.4. Цель и задачи реализации программы	5
1.5. Планируемые результаты программы.....	6
1.6. Требования к слушателям (категории слушателей)	9
1.7. Форма и объем программы, режим занятий.....	10
1.8. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы ...	10
1.9. Содержание программы	10
1.9.1. Учебный план	10
1.9.2. Календарный учебный график.....	11
1.9.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	17
2.1 Условия реализации программы	17
2.2. Материально-техническое обеспечение	17
2.3. Кадровое обеспечение	18
2.4. Формы аттестации и оценочные материалы	19
2.5. Методические материалы.....	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Поиск личностных ресурсов в ситуации эмоционального выгорания: практикум для педагога» регламентирует цели и планируемые результаты обучения; требования к контингенту слушателей; характеристику квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности и трудовых функций; перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы; организационно-педагогические условия реализации программы; формы аттестации и оценочные материалы и включает в себя: учебный план, календарный учебный график, содержание дисциплин, фонд оценочных средств.

Программа сочетает теоретическое изучение современных представлений об эмоциональном выгорании в педагогической профессии с практико-ориентированной отработкой навыков самопомощи и восстановления профессиональных ресурсов. В ходе освоения программы предусмотрены интерактивные задания, самодиагностика и анализ индивидуальных профессиональных стрессоров, разбор типичных ситуаций эмоционального перенапряжения в педагогической деятельности, а также освоение техник саморегуляции, управления стрессом и профилактики выгорания. Значительное внимание уделяется формированию навыков распознавания ранних признаков истощения, выстраивания личных границ, поддержания баланса «работа – личная жизнь», а также развитию ресурсов устойчивости (эмоциональных, когнитивных, поведенческих и коммуникативных). Практикум включает упражнения на восстановление работоспособности, повышение осознанности, развитие навыков конструктивного общения в напряжённых ситуациях и профилактику профессиональных деформаций.

Актуальность и значимость программы обусловлены ростом психоэмоциональных нагрузок в образовательной сфере, увеличением требований к результативности и многозадачности педагогической деятельности, а также необходимостью сохранения профессионального здоровья педагогов как условия качества образования и психологической безопасности образовательной среды. Данная программа направлена на развитие у педагогических работников устойчивых навыков саморегуляции и ресурсного поведения, повышение стрессоустойчивости, формирование

системного понимания причин и механизмов выгорания, а также на освоение практических инструментов профилактики и восстановления, способствующих сохранению эффективности и благополучия педагога в профессиональной деятельности.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

– приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. №148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

– приказ Минобрнауки России от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Методические рекомендации по разработке профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов (утв. Министерством образования и науки РФ № ДЛ-1/05вн от 22.01.2015 г.);

– Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10. 2013 г. N 544н;

– Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 N 514 н;

– Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих (утв. Приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761).

1.3. Общая характеристика программы повышения квалификации

Программа повышения квалификации предназначена для педагогических работников образовательных организаций (воспитателей, учителей, классных руководителей, кураторов), педагогов-психологов, социальных педагогов, а также административных работников и специалистов служб сопровождения, которые сталкиваются с высокими психоэмоциональными нагрузками в профессиональной деятельности и заинтересованы в профилактике и преодолении эмоционального выгорания. Программа ориентирована на углубление теоретических знаний и развитие практических навыков в области сохранения профессионального здоровья педагога, осознания и восстановления личностных ресурсов, развития стрессоустойчивости и эмоциональной саморегуляции. Особое внимание уделяется формированию у слушателей навыков распознавания признаков эмоционального истощения, выстраивания баланса между профессиональной и личной сферами, а также созданию устойчивых стратегий самоподдержки и профилактики профессионального выгорания в условиях образовательной организации.

1.4. Цель и задачи реализации программы

Цель: формирование у слушателей теоретических знаний и практических навыков (компетенций) в области понимания причин, механизмов и проявлений эмоционального выгорания в педагогической деятельности, а также освоение эффективных способов поиска, восстановления и поддержания личностных ресурсов, направленных на сохранение профессионального здоровья, эмоционального благополучия и устойчивости педагога в условиях современной образовательной организации.

Задачи:

- Ознакомить слушателей с современными психолого-педагогическими подходами, моделями и концепциями эмоционального выгорания и профессионального стресса в педагогической деятельности.
- Рассмотреть психологические, социальные и организационные факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания, а также его основные стадии, признаки и последствия для профессиональной эффективности и личностного благополучия педагога.
- Сформировать навыки самодиагностики эмоционального состояния,

раннего выявления признаков профессионального истощения и анализа индивидуальных стрессоров.

- Развить умения осознанного поиска и активизации личностных ресурсов (эмоциональных, когнитивных, поведенческих, коммуникативных), необходимых для восстановления и поддержания психологической устойчивости.
- Научить применять практические техники саморегуляции, управления стрессом, восстановления работоспособности и профилактики эмоционального выгорания в повседневной профессиональной деятельности.
- Содействовать формированию навыков выстраивания личных и профессиональных границ, поддержания баланса между профессиональной и личной жизнью, а также развитию профессиональной рефлексии и культуры заботы о собственном психологическом здоровье.

1.5. Планируемые результаты программы

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного совершенствования указанных выше компетенций, включая установленные требованиями профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. N 544н) и профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 N 514 н):

Программа также направлена на получение знаний, предусмотренных для должности «Педагог-психолог» в едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (утв. Приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761), а именно психологию личности и дифференциальную психологию, детскую и возрастную психологию, социальную психологию.

Знать:

- Психологические, социальные и профессиональные особенности педагогической деятельности, влияющие на уровень эмоциональной нагрузки и риск развития эмоционального выгорания.

- Основные понятия, стадии, признаки и последствия эмоционального выгорания и профессионального стресса у педагогических работников.
- Типичные реакции педагога на хронический стресс, конфликтные и кризисные ситуации, профессиональные перегрузки, а также проявления эмоционального истощения, деперсонализации и снижения профессиональной мотивации.
- Индивидуальные и организационные факторы риска и ресурсы, влияющие на психологическое благополучие и профессиональную устойчивость педагога.
- Современные подходы, модели и технологии профилактики эмоционального выгорания и психолого-педагогической поддержки педагогических работников.
- Принципы формирования психологически безопасной и поддерживающей образовательной среды как фактора сохранения профессионального здоровья педагога.
- Роль профессиональной рефлексии, саморегуляции и личностных ресурсов в поддержании эффективности педагогической деятельности.

Уметь:

- Распознавать ранние и выраженные признаки эмоционального выгорания, профессионального истощения и снижения ресурсного состояния на основе самонаблюдения и самодиагностики.
- Анализировать индивидуальные источники стресса и профессиональные трудности, определять собственные зоны риска и ресурсы восстановления.
- Применять приёмы эмоциональной саморегуляции, управления стрессом и восстановления работоспособности в повседневной профессиональной деятельности.
- Выстраивать экологичные личные и профессиональные границы, поддерживать баланс между профессиональной и личной сферами жизни.
- Использовать техники конструктивной коммуникации и самоподдержки в ситуациях эмоционального напряжения и профессиональных конфликтов.
- Планировать индивидуальные стратегии профилактики эмоционального выгорания и поддержания психологической устойчивости.

Владеть:

- Практическими навыками использования современных техник и упражнений по восстановлению личностных ресурсов (эмоциональных, когнитивных, телесных, коммуникативных).
- Навыками самодиагностики уровня эмоционального состояния, профессионального стресса и ресурсности.
- Навыками разработки и реализации индивидуальных программ профилактики эмоционального выгорания и профессионального истощения.
- Навыками осознанной профессиональной рефлексии и анализа собственного эмоционального и профессионального опыта.
- Навыками саморегуляции, стрессоустойчивости и поддержания психологического благополучия в условиях высокой профессиональной нагрузки.

Обучающийся, освоивший образовательную программу, должен обладать профессиональными компетенциями:

Педагог				
Виды деятельности	Профессиональные компетенции и трудовые функции формируются и (или) совершенствуются, ПК	Знать	Уметь	Практический опыт
ВД-1 Воспитательная деятельность	ПК- 1. Уметь проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка)	З-1. Знать основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики	У-1. Уметь защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях	В-1. Проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка)

ВД-2. Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования	ПК-2. Реализовывать специализированный образовательный процесс для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся	З-2. Методы и технологии развивающего обучения	У-2. Планировать специализированный образовательный процесс для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся, уточнение и модификация планирования	В-2. Организацией образовательного процесса для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся, уточнение и модификация планирования
Педагог-психолог				
ВД-3. Психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ	ПК-3. Умеет разрабатывать программы развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционных программ	З-3. Методология психолого-педагогической науки, основы возрастной и педагогической психологии, методы, используемые в педагогике и психологии	У-3. Анализировать возможности и ограничения используемых педагогических технологий, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизического развития обучающихся	В-3. Разрабатывать индивидуальные учебные планы, анализировать и выбирать оптимальные педагогические технологии обучения и воспитания обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями

1.6. Требования к слушателям (категории слушателей)

К освоению программы допускаются:

1) лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;

2) лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.7. Форма и объем программы, режим занятий

Форма программы: очная с использованием исключительно дистанционных технологий.

Объем программы: 36 академических часов.

Режим занятий: срок обучения - 2 недели, режим обучения: 3 занятия в неделю.

1.8. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы

По результатам программы для лиц, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть образовательной программы и (или) отчисленным из организации, осуществляющей образовательную деятельность, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

1.9. Содержание программы

1.9.1. Учебный план

Название разделов	Количество ак. часов			Форма аттестации контроля
	всего	лекция	самостоятельная работа	
Тема №1. Эмоциональное выгорание педагога: причины, стадии и признаки	6	5	1	промежуточная аттестация
Тема №2. Самодиагностика и осознание собственного ресурсного состояния	6	5	1	промежуточная аттестация

Тема №3. Эмоциональная саморегуляция и управление стрессом	6	5	1	промежуточная аттестация
Тема №4. Личностные ресурсы педагога: поиск, развитие и поддержание	6	5	1	промежуточная аттестация
Тема №5. Границы, баланс и профилактика профессионального истощения	6	5	1	промежуточная аттестация
Тема №6. Индивидуальная стратегия профилактики эмоционального выгорания	5	4	1	промежуточная аттестация
Итоговая аттестация	1	-	-	тестирование
Всего	36	29	6	-

1.9.2. Календарный учебный график

№пп.	Наименование модуля	Общее кол-во часов	Период обучения
1.	Тема №1. Эмоциональное выгорание педагога: причины, стадии и признаки	6	1 день обучения
2.	Тема №2. Самодиагностика и осознание собственного ресурсного состояния	6	2 день обучения
3.	Тема №3. Эмоциональная саморегуляция и управление стрессом	6	3 день обучения
4.	Тема №4. Личностные ресурсы педагога: поиск, развитие и поддержание	6	8 день обучения
5.	Тема №5. Границы, баланс и профилактика профессионального истощения	6	9 день обучения
6.	Тема №6. Индивидуальная стратегия профилактики эмоционального выгорания	5	10 день обучения
7.	Итоговая аттестация	1	10 день обучения
ИТОГО		36	

1.9.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин

Цель: формирование у слушателей теоретических знаний и практических навыков (компетенций) в области понимания причин, механизмов и проявлений эмоционального выгорания в педагогической деятельности, а также освоение эффективных способов поиска, восстановления и поддержания личностных ресурсов, направленных на сохранение профессионального здоровья, эмоционального благополучия и устойчивости педагога в условиях современной образовательной организации.

Задачи:

- Ознакомить слушателей с современными психолого-педагогическими подходами, моделями и концепциями эмоционального выгорания и профессионального стресса в педагогической деятельности.
- Рассмотреть психологические, социальные и организационные факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания, а также его основные стадии, признаки и последствия для профессиональной эффективности и личностного благополучия педагога.
- Сформировать навыки самодиагностики эмоционального состояния, раннего выявления признаков профессионального истощения и анализа индивидуальных стрессоров.
- Развить умения осознанного поиска и активизации личностных ресурсов (эмоциональных, когнитивных, поведенческих, коммуникативных), необходимых для восстановления и поддержания психологической устойчивости.
- Научить применять практические техники саморегуляции, управления стрессом, восстановления работоспособности и профилактики эмоционального выгорания в повседневной профессиональной деятельности.
- Содействовать формированию навыков выстраивания личных и профессиональных границ, поддержания баланса между профессиональной и личной жизнью, а также развитию профессиональной рефлексии и культуры заботы о собственном психологическом здоровье.

Форма программы: очная с использованием исключительно дистанционных технологий.

Объем программы: 36 академических часов.

Режим занятий: срок обучения - 2 недели, режим обучения: 3 занятия в неделю.

Тема №1. Эмоциональное выгорание педагога: причины, стадии и признаки.

Продолжительность – 6 ак.часов

Тема посвящена изучению феномена эмоционального выгорания в педагогической деятельности. Рассматриваются основные причины профессионального стресса и перегрузки, характерные для современной образовательной среды. Анализируются стадии развития эмоционального выгорания и их проявления на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях. Особое внимание уделяется ранним признакам истощения и профессионального неблагополучия. Рассматривается влияние выгорания на качество педагогической деятельности и личное благополучие педагога. Формируется осознанное отношение к собственному эмоциональному состоянию. Тема задаёт основу для дальнейшей практической работы в рамках курса.

Форма контроля: Обучающийся смотрит вебинар, ознакомливается с предложенными материалами. По результату ознакомления выполняет самостоятельную работу, по завершению переходит к следующему уроку.

Тема №2. Самодиагностика и осознание собственного ресурсного состояния.

Продолжительность – 6 ак.часов

Тема направлена на развитие навыков самонаблюдения и самодиагностики эмоционального и ресурсного состояния педагога. Рассматриваются методы и инструменты оценки уровня стресса, усталости и эмоционального выгорания. Анализируются индивидуальные стрессоры и профессиональные ситуации, оказывающие наибольшее влияние на ресурсность. Особое внимание уделяется осознанию личных сильных сторон и источников поддержки. Формируются навыки рефлексии собственного состояния и профессионального опыта. Тема способствует повышению осознанности и ответственности за собственное благополучие. Практическая часть направлена на выявление точек восстановления.

Форма контроля: Обучающийся смотрит вебинар, ознакомливается с предложенными материалами. По результату ознакомления выполняет самостоятельную работу, по завершению переходит к следующему уроку.

Тема №3. Эмоциональная саморегуляция и управление стрессом.

Продолжительность – 6 ак. часов

Тема посвящена освоению практических техник эмоциональной саморегуляции и снижения уровня стресса. Рассматриваются способы восстановления эмоционального равновесия в условиях профессиональной нагрузки. Анализируются физиологические и психологические механизмы стресса. Особое внимание уделяется техникам дыхания, релаксации, осознанности и эмоциональной стабилизации. Формируются навыки применения данных техник в повседневной педагогической практике. Рассматриваются способы профилактики хронического напряжения. Тема направлена на повышение стрессоустойчивости педагога.

Форма контроля: Обучающийся смотрит вебинар, ознакомливается с предложенными материалами. По результату ознакомления выполняет самостоятельную работу, по завершению переходит к следующему уроку.

Тема №4. Личностные ресурсы педагога: поиск, развитие и поддержание.

Продолжительность – 6 ак. часов

Тема раскрывает понятие личностных ресурсов и их значение для профессионального благополучия педагога. Рассматриваются внутренние и внешние ресурсы: ценности, мотивация, смыслы, социальная поддержка. Анализируются способы активизации и укрепления ресурсных состояний. Особое внимание уделяется восстановлению интереса к профессиональной деятельности и ощущению профессиональной значимости. Формируются навыки осознанного использования ресурсов в сложных ситуациях. Рассматривается роль позитивного опыта и достижений в профилактике выгорания. Тема способствует формированию устойчивости и внутренней опоры.

Форма контроля: Обучающийся смотрит вебинар, ознакомливается с предложенными материалами. По результату ознакомления выполняет самостоятельную работу, по завершению переходит к следующему уроку.

Тема №5. Границы, баланс и профилактика профессионального истощения.

Продолжительность – 6 ак. часов

Тема посвящена вопросам выстраивания личных и профессиональных границ в педагогической деятельности. Рассматриваются причины нарушения границ и их связь с эмоциональным истощением. Анализируется баланс между профессиональной и личной жизнью как фактор психологического благополучия. Особое внимание уделяется навыкам отказа, распределения ответственности и управления нагрузкой. Формируются умения осознанного планирования времени и ресурсов. Рассматриваются стратегии профилактики перегрузки и хронической усталости. Тема направлена на сохранение устойчивости и предотвращение выгорания.

Форма контроля: Обучающийся смотрит вебинар, ознакомливается с предложенными материалами. По результату ознакомления выполняет самостоятельную работу, по завершению переходит к следующему уроку.

Тема №6. Индивидуальная стратегия профилактики эмоционального выгорания.

Продолжительность – 5 ак. часов

Тема направлена на обобщение полученных знаний и формирование индивидуального плана профилактики эмоционального выгорания. Рассматриваются этапы проектирования личной стратегии восстановления и поддержания ресурсного состояния. Анализируются индивидуальные зоны риска и ресурсы поддержки. Особое внимание уделяется постановке реалистичных целей и выбору эффективных практик самоподдержки. Формируются навыки регулярной профессиональной рефлексии и самоконтроля состояния. Рассматриваются способы корректировки стратегии в зависимости от изменений профессиональной ситуации. Тема ориентирована на устойчивое применение полученных навыков в профессиональной жизни.

Форма контроля: Обучающийся смотрит вебинар, ознакомливается с предложенными материалами. По результату ознакомления выполняет самостоятельную работу, по завершению переходит к следующему уроку.

В конце обучения обучающийся проходит итоговую аттестацию в виде тестирования.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Занятия проводятся с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Программа реализуется в дистанционной форме. Для реализации программы используется платформа «Антитренинги» (<https://antitreningi.ru/>), для вебинаров – «Яндекс телемост» (<https://telemost.yandex.ru/>).

2.2. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы у слушателя должен иметь выход в сеть «Интернет», а также любое устройство (компьютер, телефон, планшет и другие), с которого может быть открыта страница платформы «Антитренинги». Для занятий с мобильных устройств рекомендуется скачать из магазина приложений приложение платформы «Антитренинги». Вебинары проводятся с помощью программного обеспечения – Яндекс телемост.

Для доступа необходимо «Интернет» соединение. Рекомендуемая скорость для «Интернет» соединения: не менее 30-35мбит/с.

Для доступа рекомендуется использовать программное обеспечение и техника, которые соответствуют следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 8 и выше. оперативная память от 1 ГБ и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Образовательный процесс при реализации программы обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами, в том числе:

- ресурсами Интернета (информационными и образовательными сайтами, сайтами органов законодательной и исполнительной власти Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, сайтами муниципальных органов власти);

- учебно-методическим материалом, используемым в учебном процессе, по каждой учебной дисциплине;

- информационными ресурсами сайта Национальной Электронной Библиотеки.

Программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным темам.

При реализации программы повышения квалификации предусматриваются следующие виды внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателей:

- выполнение заданий (текущий контроль);
- подготовка к итоговой аттестации.

2.3. Кадровое обеспечение

Требования к преподавательскому составу: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

В реализации программы принимает участие преподаватель Ушева Татьяна Федоровна – кандидат педагогических наук, доцент ООО «ИОТ».

2.4. Формы аттестации и оценочные материалы

Учебным планом предусмотрены следующие виды аттестации:

- промежуточная аттестация: текущий контроль знаний слушателей по каждой теме в форме выполнения заданий по самостоятельной работе;
- итоговая аттестация в виде тестирования.

Формы текущего контроля успеваемости определяет преподаватель с учетом контингента обучающихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;
- качества теоретической и практической подготовки;
- уровня умений и навыков, сформированных у обучающегося на определенном этапе обучения.

Формы и содержание итоговых занятий: в Программе используются формы занятий в виде вебинаров, а также самостоятельная работа слушателя по практическим заданиям.

В рамках промежуточной аттестации оцениваются освоение программы и выполнение практических заданий и текущий контроль посещаемости.

Критерии оценки учебных результатов программы: в Программе используется система зачет/незачет в отношении предусмотренных форм аттестации/контроля.

Промежуточная аттестация

Критерии выполнения заданий промежуточной аттестации

Общие критерии оценки (зачет/незачет)

Зачет:

Полнота ответа – задание выполнено в соответствии с требованиями, рассмотрены все ключевые аспекты.

Аргументация – приведены логичные обоснования и примеры, подтверждающие тезисы.

Глубина анализа – рассмотрены не только основные, но и дополнительные факторы, влияющие на ситуацию.

Структурированность – ответ логично выстроен, соблюдена последовательность изложения.

Критическое мышление – проявлена способность анализировать, оценивать информацию и предлагать альтернативные решения.

Ясность и точность – текст понятный, без лишней воды, термины используются корректно.

Незачет:

Неполный ответ – пропущены важные аспекты или задание выполнено не в полной мере.

Слабая аргументация – отсутствуют примеры или логика рассуждений неубедительна.

Поверхностный анализ – информация представлена без глубокого разбора и критического осмысления.

Несистемное изложение – текст хаотичный, нет четкой структуры.

Отсутствие критического взгляда – повторение информации без попытки оценить ее достоверность и альтернативные точки зрения.

Неясность и ошибки – ответ плохо сформулирован, с логическими или фактологическими неточностями.

Оценочные материалы промежуточной аттестации. Примеры заданий.

1. Пройти одну или несколько методик самодиагностики эмоционального выгорания и уровня профессионального стресса (по выбору преподавателя). Проанализировать полученные результаты, определить текущий уровень ресурсности и зоны риска. Результаты оформить в виде краткого аналитического отчёта с личными выводами.

2. Составить перечень профессиональных ситуаций и факторов, вызывающих наибольшее эмоциональное напряжение. Определить, какие из них являются внешними, а какие — внутренними. Предложить способы снижения влияния выявленных стрессоров. Оформить работу в виде таблицы или схемы.

3. Написать рефлексивное эссе на тему «Мои личностные ресурсы в профессиональной деятельности педагога». В работе отразить осознаваемые ресурсы, способы их поддержания и трудности в их использовании. Объём — по требованиям программы.

4. Выбрать и регулярно применять в течение недели одну–две техники эмоциональной саморегуляции (дыхательные упражнения, релаксация, техники осознанности). Зафиксировать изменения в эмоциональном состоянии и уровне напряжения. Результаты оформить в виде дневника наблюдений.

5. Проанализировать собственные профессиональные и личные границы. Описать ситуации, в которых происходит их нарушение, и определить возможные способы их экологичного выстраивания. Результаты представить в виде письменного анализа.

6. Разработать индивидуальный план профилактики эмоционального выгорания и поддержания ресурсного состояния. Включить в план цели, ресурсы, практики самоподдержки и способы контроля состояния. Оформить работу в виде программы или чек-листа.

Итоговая аттестация

Целью итоговой аттестации по всем темам является установление соответствия уровня подготовки обучающихся планируемым результатам обучения.

К итоговой аттестации по программе допускается обучающийся, в полном объеме выполнивший учебный план по осваиваемой программе повышения квалификации.

Итоговая аттестация проходит в форме тестирования. Тестирование проходит на платформе «Антитренинги» в отдельном модуле сверху.

Перед тестированием слушатель проходит идентификацию.

Обучающийся получает оценку «Зачет» при количестве правильных ответов по результатам тестирования больше 50 процента. Обучающийся получает оценку «незачет» при количестве правильных ответов по результатам тестирования менее 50 процентов.

Оценочные материалы итоговой аттестации.

Примеры вопросов в тесте

1. Эмоциональное выгорание педагога — это:
 - а) временное снижение настроения
 - б) хроническое состояние эмоционального, физического и профессионального истощения
 - в) отсутствие мотивации к обучению детей
 - г) профессиональная некомпетентность

2. Основной причиной эмоционального выгорания является:
 - а) недостаток профессиональных знаний
 - б) длительное воздействие профессионального стресса
 - в) возраст педагога
 - г) уровень образования

3. К ранним признакам эмоционального выгорания относится:
 - а) устойчивый профессиональный интерес
 - б) хроническая усталость и раздражительность
 - в) высокая работоспособность
 - г) эмоциональный подъём

4. Стадия эмоционального истощения характеризуется:
 - а) ростом мотивации
 - б) ощущением опустошённости и утраты энергии
 - в) повышенной активностью
 - г) стремлением к профессиональному развитию

5. Самодиагностика в профилактике выгорания необходима для:
 - а) формального отчёта
 - б) осознания собственного состояния и рисков
 - в) сравнения себя с коллегами
 - г) оценки профессиональных достижений

6. Личностные ресурсы педагога — это:
 - а) только профессиональные навыки
 - б) совокупность внутренних и внешних источников поддержки
 - в) должностные обязанности
 - г) административные требования

7. К внутренним личностным ресурсам относится:

- а) поддержка администрации
- б) материальное стимулирование
- в) ценности и профессиональные смыслы
- г) расписание занятий

8. Эмоциональная саморегуляция направлена на:

- а) подавление эмоций
- б) осознанное управление эмоциональным состоянием
- в) игнорирование чувств
- г) усиление эмоциональных реакций

9. Какой метод относится к техникам саморегуляции?

- а) контроль отчётности
- б) дыхательные упражнения
- в) проверка документации
- г) анализ учебных программ

10. Профессиональные границы педагога необходимы для:

- а) ограничения общения
- б) предотвращения эмоционального истощения
- в) усиления контроля над обучающимися
- г) повышения административной нагрузки

11. Нарушение личных границ чаще всего приводит к:

- а) профессиональному росту
- б) снижению эмоциональных затрат
- в) переутомлению и выгоранию
- г) повышению мотивации

12. Баланс «работа – личная жизнь» способствует:

- а) сокращению профессиональных обязанностей
- б) поддержанию психологического благополучия
- в) снижению ответственности
- г) формальному отношению к работе

13. Индивидуальная стратегия профилактики выгорания предполагает:

- а) универсальный подход для всех педагогов
- б) учёт личных ресурсов и зон риска

- в) отказ от профессиональной деятельности
- г) следование только рекомендациям коллег

14. Профессиональная рефлексия педагога направлена на:

- а) самокритику
- б) осмысление опыта и коррекцию поведения
- в) оценку коллег
- г) выполнение отчётных требований

15. Основным результатом освоения программы — это:

- а) снижение профессиональной нагрузки
- б) развитие навыков саморегуляции и устойчивости
- в) изменение должностных обязанностей
- г) повышение формальной квалификации

2.5. Методические материалы

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения программы повышения квалификации «Поиск личностных ресурсов в ситуации эмоционального выгорания: практикум для педагога»:

Основная литература

Перепелкина Лариса Константиновна Профилактика синдрома эмоционального «Выгорания» педагогов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-1>

Еремкина Ольга Васильевна Педагогическая профилактика эмоционального выгорания будущих педагогов // Концепт. 2025. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-buduschih-pedagogov>

Брешковская Каринэ Юрьевна, Бобровникова Наталия Сергеевна ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. №5. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-profilaktiki-professionalnogo-vygoraniya-u-pedagogicheskikh-rabotnikov>

Дополнительная литература

Шалагинова Ксения Сергеевна, Декина Елена Викторовна РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПЕДАГОГОВ КАК УСЛОВИЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-stressoustoychivosti-u-pedagogov-kak-uslovie-preduprezhdeniya-emotsionalnogo-vygoraniya>

Долгополова Анастасия Вениаминовна, Манухина Анастасия Михайловна ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ // Вестн. Сам. гос. техн. ун-та. Сер. Психолого-педагогич. науки. 2020. №2 (46). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov>

Составитель программы:

Медведева И.Г. – генеральный директор ООО «ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ».