

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР - SOS МУРМАНСК»**

Дополнительная образовательная программа

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Цель: создание условий, способствующих профилактике СЭВ; передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления; развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; сплочения и доверия, снятие эмоционального напряжения; формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

Задачи: развитие информационно-теоретической компетентности педагогов; обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний; развить у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности; способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности; развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

Категория слушателей:

- педагоги образовательных учреждений; социальные педагоги; тьюторы; специалисты по социальной работы, педагоги-психологи; иные специалисты учреждений дошкольного образования, общего образования;
- специалисты социального –ориентированных учреждений.

Продолжительность обучения: общая продолжительность программы составляет 11 часов. (5 ч. 30 – лекционного материала, 5 ч.30- практической работы, 1 час зачет).

Форма: очно- заочная.

Режим занятия: аудиторный и на дистанционной основе.

В настоящее время особое внимание уделяется модернизации российского образования, главная цель которой – повышение его качества. Одной из задач психологической службы является оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения у них эмоционального выгорания, которое является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога.

Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью

механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не зависит от стажа работы, его возможности диагностировать на разных стадиях. Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Содержание :

По данным социальных исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. Профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижение работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении с другими профессиями) страдает болезнями стресса — многочисленными соматическими и нервно психическими болезнями.

Семинарские занятия призваны повысить уровень информационно-теоретической компетентности педагогов., овладеть психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний, повысить самооценку, стрессоустойчивость, работоспособность, снизить уровень тревожности, эмоциональной напряженности, утомления, снизить уровень конфликтности, агрессивности в коллективе.

Учебный план

№	Название компонента	Всего часов	В том числе			
			Лекции	Практические (семинарские занятия)	Самостоятельная работа	Форма контроля
1	Профессиональное «выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика	2	1	1	-	Зачёт
2	Самооценка и уровень притязаний	2	1	1	-	Зачёт
3	Коммуникативная компетентность педагога	2	1	1	-	Зачёт
4	Конструктивное поведение в конфликтах	2	1	1	-	Зачёт
5	Эффективное целеполагание	2	1	1	-	Зачёт
Итоговые контроль		1	0,5	0,5	-	Защита практико-значимого проекта
ИТОГО		11	5,5	5,5		