Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального педагогического образования
центр повышения квалификации специалистов
«Информационно-методический центр»
Петроградского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
ИМЦ Петроградского района СПб

Протокол № 1 от «10» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №65/2-од от «10» сентября 2026 г.

Директор_____Т.В. Модестова

Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации:

«Профессиональное благополучие педагога»

Директор ИМЦ Петроградского района Санкт-Петербурга Татьяна Владимировна Модестова

Подписано цифровой подписью: Директор ИМЦ Петроградского района Санкт-Петербурга Татьяна Владимировна Модестова
DN: cn=Директор ИМЦ Петроградского района Санкт-Петербурга Татьяна Владимировна Модестова, o=Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального педагогического образования центр повышения квалификации специалистов "Информационно-методический центр" Петроградского района Санкт-Петербурга, email=info.imtspetr@obr.gov.spb.ru, c=RU

Количество часов: 36 ч.
Разработчик: Модестова Т.В.
директор, методист ИМЦ

Санкт-Петербург
2026 год

Раздел 1

Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы - совершенствование компетенций педагогов, в области понимания профессионального благополучия и развития личностных ресурсов в сфере профилактики профессионального выгорания и стресса.

1.2. Планируемые результаты.

Программа разработана на основе профессионального стандарта Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)			
Трудовая функция	**Трудовое действие**	**Знать**	**Уметь**
Развивающая деятельность	Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе	Понятия профессионального благополучия как ключевого фактора личной и профессиональной эффективности и его составляющие	Выявлять и анализировать признаки профессионального выгорания и применять способы их устранения

Программа направлена на освоение (совершенствование) следующих профессиональных компетенций:

ПК 1. Готовность к целостному пониманию профессионального благополучия как ключевого фактора личной и профессиональной эффективности.

ПК 2. Готовность к разработке и внедрению практических стратегий укрепления профессионального благополучия в условиях современной образовательной среды.

1.3. Категория слушателей: педагоги ГБОУ

1.4. Форма обучения: - очная.

1.5. Срок освоения программы: 36ч.

Раздел 2

2.1. Содержание программы (учебный план)

№ п/п	**Наименование разделов, дисциплин, модулей**	**Всего часов**	**В том числе**			**Формы контроля**
			Лекции	**Практические занятия**	**Самостоятельная работа**	
1.	**Модуль 1. Профессиональное благополучие современного педагога**	**16**	**8**	**6**	**2**	**Зачет**
1.1.	Составляющие профессионального благополучия		4	4		
1.2.	Феномен профессионального выгорания учителя: стадии, симптомы, факторы риска и факторы защиты		4	2	2	
2.	**Модуль 2. Практические навыки и инструменты предотвращения профессионального выгорания и восстановления ресурсов**	**18**	**4**	**10**	**2**	**Зачет**
2.1.	Рефлексия как ресурс преодоления профессионального выгорания учителя		2	2	2	

2.2.	Техники саморегуляции и приемы самопомощи учителя		1	3		
2.3.	Тайм-менеджмент для учителя		1	3		
3.	**Итоговая аттестация.**	**2**		**2**		**Экзамен**
Итого:		**36**	**12**	**20**	**4**	

2.2. Рабочая программа

Модуль 1. Профессиональное благополучие современного педагога

Тема 1. Составляющие профессионального благополучия (лекции – 4 часа; практические занятия – 4 часа)

Практическое занятие. Практическая работа. Тестирование с целью выявления уровня профессионального выгорания (психодиагностический тест К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) (https://psytests.org/stress/maslach.html

Лекции. Составляющие профессионального благополучия: физическое, психическое, социальное, духовное здоровье, удовлетворенность собственной деятельностью, профессиональный рост и развитие, позитивные межличностные отношения в коллективе и с обучающимися, баланс между работой и личной жизнью.

Практическое занятие. **Практическая работа № 1.** Составление и анализ портрета современного учителя, выявление рисков выгорания учителя, составление списка проблем и целей преодоления данных проблем, формулировка запроса слушателей.

Тема 2. Феномен профессионального выгорания учителя: стадии, симптомы, факторы риска и факторы защиты (Лекции – 4 часа; практические занятия – 4 часа; самостоятельная работа – 2 часа)

Лекции. Анализ понятия профессионального выгорания представителей профессий «человек-человек», в том числе учителя. Анализ внешних и внутренних, контролируемых и неконтролируемых факторов выгорания. Симптомы выгорания: физические, поведенческие, психологические. Признаки и симптомы стадий. Обзор основных причин профессионального выгорания. Стадии профессионального выгорания: чрезмерные требования к себе; эмоциональное истощение; дегуманизация как способ защиты; синдром отвращения (К. Маслач); напряжение, резистенция, истощение (В.В. Бойко). Признаки и симптомы стадий. Обзор основных причин профессионального выгорания.

Стресс и профессиональное выгорание. Личностные ресурсы учителя в совладении со стрессом.

Практическое занятие. Выявление и анализ противоречия между профессиональной ответственностью и профессиональным здоровьем учителя. Экспертиза образовательной среды. **Практическая работа № 2.** Выявление «факторов защиты» – социальных и личностных условий, способствующих созданию психологически безопасной и комфортной образовательной среды для всех участников образовательных отношений.

Самостоятельная работа. Выявление «факторов риска» – социальных и личностных условий, препятствующие созданию психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Заполнение таблицы «Факторы защиты и факторы риска»

Модуль 2. Практические навыки и инструменты предотвращения профессионального выгорания и восстановления ресурсов

Тема 1. Рефлексия как ресурс преодоления профессионального выгорания учителя (Лекции – 2 часа; практические занятия – 2 часа; самостоятельная работа – 2 часа)

Лекция. Выгорание — это сильнейшее психофизическое истощение, при котором пропадают силы и желание заниматься тем, что раньше приносило удовольствие. Проявляется усталостью, раздражением, апатией, пренебрежительным отношением к работе и другим обязанностям. Причина — стресс, который превысил возможности организма и психики.

Практическое занятие. Рефлексивный анализ личностных особенностей учителя. Практикоориентированное занятие с элементами тренинга направленное на развитие рефлексивных навыков учителя. **Практическая работа № 3.** Анализ личностно-профессиональных качеств по результатам диагностики и соотнесение их с требованиями профессионального стандарта, определение вектора развития профессионально-личностных качеств учителя, результаты оформите в таблице.

Тема 2. Техники саморегуляции и приемы самопомощи учителя (лекция – 1 час; практические занятия – 3 часа).

Лекция. Развитии навыков самопомощи в ситуациях психологического дискомфорта.

Практическое занятие. Рефлексивный анализ собственных стратегий саморегуляции и совладания. **Практическая работа № 4.** На основе полученных знаний о профессиональном выгорании, стадиях, причинах, симптомах разработать рекомендации учителям и подобрать перечень приемов самопомощи для профилактики и преодоления профессионального выгорания.

Тема 3. Тайм-менеджмент для учителя (лекция – 1 час; практические занятия – 3 часа).

Лекция. Для успешной организации рабочего и личного времени, достижения поставленных целей и поддержания работоспособности, педагогу необходимо владеть основами тайм-менеджмента. Кроме того, учителю нужно находить баланс между профессиональной и личной жизнью. Постоянная забота об учениках и выполнение рабочих обязанностей могут привести к перегрузке и выгоранию. Педагог должен научиться выделять время для саморазвития, отдыха и личных интересов. Так он не только сохранит физическое и эмоциональное здоровье, но и поддержит высокий уровень мотивации и творческой энергии.

Практическая работа. Анализ временных ресурсов учителя и стратегий управления временем. Практико-ориентированное занятие с элементами тренинга, направленное на развитие навыков эффективной организации рабочего дня.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Текущий контроль

Описание, требования к выполнению: выполнение практических работ № 1, № 2, № 3, № 4.

Критерии оценивания: работы выполнена в срок, проведен анализ, наличие выводов и рекомендаций по применению педагогами образовательных организаций.

Примеры заданий:

самооценка личностно-профессиональных качеств и соотнесение их с требованиями профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», определение вектора развития профессионально-личностных качеств учителя;

разработать рекомендации учителям и подобрать перечень приемов самопомощи для профилактики и преодоления профессионального выгорания, подобрать перечень специальных упражнений и техник саморегуляции в различных стрессовых ситуациях;

3.2. Итоговая аттестация

Форма: Осуществляется по совокупности выполненных на положительную оценку всех видов контроля, предусмотренных программой

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).

2. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н (ред. от 05.08.2016) "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 N 30550)

Литература

1. Александров Д. А., Иванюшина В. А., Тенишева К. А., Ходоренко Д. К. Школьный климат: концепция и инструмент измерения. Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», Лаборатория социологии образования и науки НИУ ВШЭ Санкт-Петербург. М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2018. 103 с.

2. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания учителя: диагностика, тренинги, упражнения. Волгоград: Учитель, 2020 г. 122 с.

3. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: практ. пособие [Электронный ресурс] / Н. Е. Водопьянова. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2017. — 343 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-03082-2. — URL: https://urait.ru/bcode/402432.

4. Баева И. А. Детерминанты психологической защищенности учитель в образовательной среде / И. А. Баева, Е. Б. Лактионова, Л. А. Гаязова, И. В. Кондакова // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2020. № 197. С. 18–30. DOI: 10.33910/1992-6464-2020-197-18-30. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43938567.

5. Давиденко А. А. Психологические ресурсы здоровья учителя: Учебно-методическое пособие / А. А. Давиденко, Т. А. Синюшкина, Ю. В. Торкаченко / под общ. ред. Ю. В Торкаченко; Камч. ИРО. Петропавловск-Камч.: Камч. ИРО, 2022. 47 с.

6. Камалетдинова З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход: учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры. М.: Изд-во Юрайт, 2019. 211 с.

8. Митина Л. М. Личностно-профессиональное развитие учителя: стратегии, ресурсы, риски. СПб.: Нестор-История, 2018. 456 с.

9. Никифоров Г. С., Дудченко З. Ф. Психология здоровья в России: у истоков: учеб. пособие. СПб.: Скифия, 2019. 144 с.

10. Психология саморегуляции: Эволюция подходов и вызовы времени [Текст] / Под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой. — М.: СПб.: Нестор-История, 2020. — 472 с.

11. Соболь В. В. Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов // СИМВОЛ НАУКИ ISSN 2410-700X № 1 / 2019

Интернет-источники.

https://xn--c1akdc2aebcihc6b.xn--p1ai/upload/iblock/3d2/uprazhneniy.pdf - Сборник упражнений для проведения тренинга по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания : практикум / сост. : Н. А. Разнадежина, А. И. Шишкина. – Сургут: Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2016. – 40 с.

https://psytests.org/stress/burnru.html - опросник психического выгорания А. А. Рукавишников

https://psytests.org/boyko/boburn.html - Диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойк

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Технические средства обучения

ИМЦ располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, которые предусмотрены учебным планом программы, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Информационное и учебно-методическое обеспечение реализации программы

Минимально необходимый для реализации программы перечень материально-технического обеспечения включает: компьютерные классы с выходом в сеть Интернет, аудитории, специально оборудованные мультимедийными демонстрационными комплексами.