

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лизунова Лариса Рейновна

Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации

Дата подписания: 17.11.2025 14:15:14

Уникальный программный ключ:

2df9c6861881908afc45bec761c9521a758d4b743fabb646a0426b74e586df

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»
Институт дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ИРО ПК

_____/Волкова Л.В./

«__» _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института ДО

_____/Красноборова Н.А./

«__» _____ 2025 г.

Формирование культуры заботы о себе как фактора
преодоления профессионального выгорания
дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
педагогических работников
(16 часов)

Пермь, 2025

Разработчики программы:

Фамилия, инициалы	Место работы, должность, ученая степень, ученое звание
Галиева С.Ю.	ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», доцент кафедры педагогики и психологи ПГГПУ, кандидат педагогических наук

Рецензенты программы:

Фамилия, инициалы	Место работы, должность, ученая степень, ученое звание
Красноборова Н.А.	Кандидат пс.наук, директор Института дополнительного образования ПГГПУ

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы: совершенствование профессиональной компетенции деятельности слушателей в области формирования культуры заботы о себе как фактора преодоления профессионального выгорания

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	Участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды	Актуальные практики культуры заботы о себе как фактора преодоления профессионального выгорания	Формировать и придерживаться культуры заботы о себе как фактора преодоления профессионального выгорания

1.3. Категория слушателей: педагогические работники ОО

1.4. Форма обучения - очная, с применением ДОТ

1.5. Срок освоения программы: 2 учебных дня.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Содержание программы в разрезе разделов (модулей), тем, видов учебных занятий, форм контроля

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ			Форма контроля
			Лекция, час	Практические занятия	Самостоятельная работа, час	
1.	Культура заботы о себе как фактора профессионального выгорания:	2	2	0	0	
1.1	Профессиональное выгорание – понятие, уровни, содержание	1	1	0	0	-
1.2	Культура заботы как практика преодоления ПВ	1	1	0	0	-
2.	Актуальные	10	0	10	0	Практикумы

	практики заботы о себе					на занятии
3.	Реализация государственной политики в сфере воспитания на уроках и внеурочной деятельности	2	1	1	0	
4.	Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края	2	1	1	0	
Итого		16 часов	4	12	0	

2.2. Рабочая программа

Модуль №1. Феномен профессионального выгорания в педагогической деятельности

Тема 1.1. Профессиональное выгорание – понятие, уровни, содержание

Профессиональное выгорание – это состояние эмоционального, физического и психического истощения, вызванное длительным воздействием стресса на рабочем месте. Это явление затрагивает не только профессиональную деятельность, но и качество жизни в целом.

Основные понятия: уровни профессионального выгорания: эмоциональное истощение; деперсонализация; снижение профессиональных достижений. Содержание профессионального выгорания включает в себя: источники стресса: перегрузка работой, работа в условиях неопределенности, недостаток поддержки со стороны коллег и руководства. Приоритеты и ценности: несовпадение личных ценностей с корпоративной культурой может приводить к внутреннему конфликту. Индивидуальные факторы: личные качества, такие как перфекционизм или неумение управлять стрессом, также способствуют развитию выгорания. Важно помнить, что несмотря на распространенность этого явления, его можно предотвратить и даже преодолеть с помощью создания здоровой рабочей среды, внедрения практик заботы о себе и развития навыков управления стрессом. Тест на выявление ПВ К.Маслач, В. Бойко, анализ его результатов.

Тема 1.2. Культура заботы как практика преодоления ПВ

Культура заботы о себе важна для предотвращения профессионального выгорания, так как она помогает людям сохранять физическое, эмоциональное и психическое здоровье. Забота о себе — это не эгоизм, а необходимый элемент успешной и здоровой жизни. Инвестиции в собственное благополучие окупятся в виде повышения производительности и уверенности в себе

Основные понятия: Значение заботы о себе. Эмоциональное здоровье. Установление границ. Поддержка общения. Осознанность. Поиск баланса

Модуль №2. Актуальные практики заботы о себе

2.1.Творческое самовыражение как ресурс заботы важность хобби и увлечений, события по интересам, выражение себя через искусство, арт терапевтический практикум

Основные понятия: арт терапия, события как источник счастья, искусство и самовыражение

Практика. Арт практика "Я настоящая" – это метод, который помогает участникам глубже осознать свои настоящие чувства и переживания через рисование. Вот как можно организовать эту практику:

1. Подготовка

- Подберите необходимые материалы: бумагу, цветные карандаши, фломастеры или краски.

- Найдите спокойное и удобное пространство, где участники смогут сосредоточиться.

2. Введение

- Поясните участникам цель практики: исследовать свою индивидуальность и узнать, как они себя ощущают в данный момент.

- Обсудите, что значит для них "настоящая" версия себя. Какие чувства или качества она включает?

3. Рисование

- Попросите участников нарисовать свой автопортрет, выражая свое "настоящее я". Это может быть как реалистичное изображение, так и абстракция.

- Напомните, что рисунок не должен быть идеальным. Важно выражать эмоции и мысли, а не стремиться к художественному мастерству.

4. Рефлексия

- После завершения рисования дайте участникам возможность поделиться своими произведениями и ощущениями. Это может быть сделано в кругу обсуждения, где каждый расскажет о своем рисунке и о том, что он для них значит.

- Обсудите, какие элементы или цвета были использованы и почему. Это поможет глубже понять свои чувства.

5. Заключение

- Попросите участников подумать над тем, что они узнали о себе через это упражнение. Какие чувства были наиболее яркими? Чего они хотят больше или меньше в своей жизни?

- Завершите сессию расслабляющей практикой, например, небольшой медитацией или дыхательным упражнением.

Эта арт практика может способствовать самопознанию, освобождению от негативных эмоций и повышению уровня самоосознания.

2.2. Развитие эмоционального интеллекта как условие заботы о себе: многообразие эмоций, формирование эмоций, умение управлять своими эмоциями, работа с негативными эмоциями

Основные понятия: эмоциональный интеллект, эмоции, управление эмоциями, КПТ - техники

Практика: Цветок Плутчика, или "Цветок эмоций", является полезным инструментом в работе с чувствами и эмоциями. Правила работы:

1. Определение эмоций

- Используйте цветок как визуальный инструмент для определения своих эмоций.

- Каждый лепесток цветка представляет разные эмоции (например, радость, грусть, злость, страх и т.д.).

- Когда вы чувствуете какую-то эмоцию, отмечайте, какой лепесток отражает ваши чувства.

2. Запись своих ощущений

- Ведите дневник, где можете записывать, какие чувства вы испытываете, когда хотите это сделать.

- Опишите ситуацию, которая вызвала эти эмоции, и запишите, какой лепесток соответствует каждому чувству.

3. Анализ чувства

- После того как определите, какие эмоции вы испытываете, проанализируйте их.

- Задайте себе вопросы: "Почему я так себя чувствую?", "Что вызывает эту эмоцию?", "Как я могу справиться с этой эмоцией?"

4. Использование положительных эмоций

- Попробуйте сосредоточиться на положительных лепестках цветка.
- Запишите, что приносит вам радость или счастье, и старайтесь включать эти моменты в свою повседневную жизнь.

5. Работа с негативными эмоциями

- Если вы сталкиваетесь с негативными эмоциями, сформулируйте план действий по их преодолению.
- Подумайте о том, как можно изменить ситуацию или свое отношение к ней.

6. Постоянная практика

- Используйте цветок Плучика регулярно, чтобы понимать свои эмоции и работать с ними.
- Это поможет развивать эмоциональный интеллект и научиться справляться с различными жизненными ситуациями.

Работа с цветком Плучика может стать эффективным инструментом для изучения своих эмоций и их управления.

2.3. Саморегуляция педагога: преодоление конфликтов и совладание со стрессовыми состояниями.

Основные понятия Управление конфликтами. Взаимосвязь уровня стресса и конфликтности в коллективе. Понятие стресса. Факторы стресса. Саморегуляция в стрессе.

Практика: методы снятия стресса и тревоги

Практика. Знакомство с кпт техниками.

1. Запись негативных мыслей

Напишите на бумаге все негативные мысли и переживания, которые вас беспокоят.

- Затем проанализируйте их. Спросите себя: "Насколько это правда?" или "Какое доказательство у меня есть для этой мысли?"
- Постарайтесь заменить негативные мысли на более реалистичные и позитивные.

2. Метод 5-4-3-2-1 техника заземления, которая помогает сосредоточиться на настоящем моменте.

- Найдите 5 вещей, которые вы видите вокруг.
- Назовите 4 вещи, которые вы можете почувствовать (текстура, температура и т.д.).
- Обратите внимание на 3 звука, которые вы слышите.
- Определите 2 аромата в воздухе.
- Вспомните 1 вкусовое ощущение (например, что-то, что вы недавно ели).

3. Дыхательные упражнения

- Сядьте удобно или лягте на спину.
- Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании.
- Делайте медленные, глубокие вдохи через нос (4 секунды), задержите дыхание на 4 секунды и выдохните через рот (4 секунды).
- Повторяйте это упражнение в течение 5-10 минут, концентрируясь на ощущении расслабления.

4. Визуализация

- Найдите спокойное место и закройте глаза.
- Представьте место, где вы чувствуете себя спокойно и счастливо (что-то вроде пляжа или леса).
- Попробуйте представить детали: звук волн, запах цветов, тепло солнца.
- Проведите несколько минут в этой визуализации, позволяя себе ощутить спокойствие

2.4. Допсихологическая помощь как помочь себе и другим в кризисном состоянии: помощь в кризисе – основы забота; помощь при истерии, гневе и др. острых реакциях

Практика: разработка чек листов по теме

Модуль №3. Реализация государственной политики в сфере воспитания на уроках и во внеурочной деятельности (2 ч.) Обязательный учебный модуль

Перечень вопросов, тем: основные понятия - государственная политика, воспитание, российские традиционные духовно-нравственные ценности,

Теория. Воспитание как приоритет государственной политики: изменения в Конституции Российской Федерации (2020 год). Новые редакции закона «Об Образовании в Российской Федерации»: введение и конкретизация механизма организации воспитательной работы (2020 и 2023 гг). Стратегические документы федерального уровня: Указ Президента РФ от 2 июля 2021 г. N 400 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации"; Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». Федеральный государственный образовательный стандарт начального, основного, среднего общего образования: конкретизация направлений воспитания. Федеральная рабочая программа воспитания: определение задач воспитания в логике компонентов ценностных ориентаций.

Практика.

Задание 1. Рассмотрите основные задачи воспитания, обозначенные в федеральных рабочих программах начального, основного и среднего общего образования, соотнесите их с компонентами ценностных ориентаций.

Задание 2. Выделите отличия в наименованиях направлений воспитания на уровнях начального, основного, среднего общего образования (направления указаны в федеральных государственных стандартах начального, основного и среднего общего образования, а также в соответствующих федеральных рабочих программах воспитания).

Задание 3. Сравните определения понятия воспитания в различных редакциях Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации». В чем состоят отличия (п. 3 ч. 1 ст. 3)?

Аттестация в рамках модуля.

Формы аттестации и оценочные материалы

Промежуточный контроль		
Форма	тестирование	
Описание, требования к выполнению	Тест содержит 10 заданий с автоматизированной проверкой на знание основных понятий и изменений в нормативных документах, определяющих приоритет воспитания	
Критерии оценивания	Для положительной оценки необходимо выполнить верно 50% заданий теста	
Примеры заданий	1) Установите соответствие между задачами воспитания (Федеральная рабочая программа воспитания) и компонентами ценностных ориентаций (по Д.А.Леонтьеву) (указано верное соответствие)	
	А. усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);	КОГНИТИВНЫЙ
	Б. формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям,	ЭМОТИВНЫЙ

		традициям (их освоение, принятие);	
		В. приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний, так и через социально-значимые качества.	деятельностный (поведенческий)
		2) Укажите, на каком уровне образования предусмотрена реализация следующего направления воспитания:	
		гражданское	основное и среднее общее образование
		патриотическое	основное и среднее общее образование
		гражданско-патриотическое	начальное общее образование
Количество попыток	допускается 3 попытки на выполнение каждого задания		

Модуль №4. Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края (2 ч.) Обязательный учебный модуль

Перечень вопросов, тем: современное законодательство в области профилактики терроризма и экстремизма в учреждениях образования; психолого-педагогические аспекты формирования террористических и экстремистских наклонностей у обучающихся: ключевые направления профилактики терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края; о формировании навыков безопасного поведения.

Теория. Информационно-аналитические материалы. Нормативно-правовые акты РФ и подзаконных актов в сфере противодействия распространению деструктивной идеологии (экстремизму и терроризму). Противодействие экстремизму и терроризму.

Психологические маркеры и методы психологической работы по противодействию терроризму и экстремизму. Формировании навыков безопасного поведения в процессе развития социального опыта. Профилактика распространения экстремизма в молодёжной среде. Методические рекомендации для педагогических работников по профилактике проявлений терроризма и экстремизма в образовательных организациях. Обзор форм проявления деструктивного поведения и их специфики. Представлены полезные ресурсы для самообразования.

Практика. Во время самостоятельной работы слушатели знакомятся с учебными материалами. Для лучшего осмысления учебных материалов предложены два практических кейс-задания по изучаемой проблеме.

Аттестация. Форма итоговой аттестации – тестирование. Содержание вопросов включает особенности организации воспитательного процесса на современном этапе по вопросам профилактики терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края. Итоговый тест состоит из 8 вопросов. Время и количество попыток не ограничены. Тест считается успешно пройденным, если слушатель набрал не менее 4,08 баллов.

Примеры вопросов:

1. Какой закон устанавливает основные принципы противодействия терроризму, правовые и организационные основы профилактики терроризма и борьбы с ним, минимизации и (или) ликвидации последствий проявлений терроризма, а также правовые и организационные основы применения Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом?

ФЗ «О противодействии терроризму»

ФЗ «Антитеррористический закон РФ»

ФЗ «О безопасности»

2. Кто (что) согласно ФЗ №35-ФЗ организует и проводит в муниципальных образованиях информационно-пропагандистские мероприятия по разъяснению сущности терроризма и его общественной опасности, а также по формированию у граждан неприятия идеологии терроризма, в том числе путем распространения информационных материалов, печатной продукции, проведения разъяснительной работы и иных мероприятий?

Органы местного самоуправления

Правительство Российской Федерации

Высший исполнительный орган государственной власти субъекта Российской Федерации
Вооруженные Силы Российской Федерации

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Входной контроль	
Форма	тестирование
Описание, требования к выполнению	-
Критерии оценивания	нет
Примеры заданий	1. Определить уровень профессионального выгорания с помощью теста К. Маслач
Количество попыток	не ограничено

Текущий контроль по теме 1.1.	
Форма	Работа на занятии
Описание, требования к выполнению	Активность, наличие собственной позиции
Критерии оценивания	
Примеры заданий	Сделать интеллект-карту по теме «Показатели профессионального выгорания»
Количество попыток	1

Текущий контроль по теме 2.	
-----------------------------	--

Форма	Работа на сайте по материалам презентации
Описание, требования к выполнению	Чек- лист должен быть выполнен в программе https://checklists.expert/
Критерии оценивания	правильность ответа
Примеры заданий	<i>Чек лист – основы ДП</i>
Количество попыток	1

Промежуточный контроль по модулю 2.

Форма	Практика
Описание, требования к выполнению	Активное участие в практике
Критерии оценивания	нет
Примеры заданий	<i>нет</i>
Количество попыток	нет

Итоговая аттестация

Форма	нет
Описание, требования к выполнению	нет
Критерии оценивания	-
Примеры заданий	-
Количество попыток	-

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы	1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 (дата обращения 09.09.2024).
Литература	1. Э. Нагоски, А. Нагоски Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса, 2024, с. 294 2. Т. Шварц, Ж. Гомес То, как мы работаем, — не работает. Проверенные способы управления жизненной энергией, Альпина, 2023 3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 299 с.
Электронные обучающие материалы	нет
Интернет-источники	-

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Компьютерное оборудование; видео- и аудиовизуальные средства обучения. Наличие доступа слушателей к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, оснащение

компьютерным оборудованием: веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и (или) наушниками.

Функционирующий сайт с разработанным специализированным разделом, на базе которого реализуется обучение с использованием дистанционных образовательных технологий. В специализированном разделе сайта размещаются лекционные материалы, материалы практических работ, оценочные материалы согласно разработанной программе повышения квалификации.

Функционирующий единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования: <https://fppkdo.ru/>

Раздел 5. Требования к отсроченным результатам обучения

5.1. Требования к отсроченным результатам.

В результате освоения программы обучающийся должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций:

обучающийся должен *знать*:

- актуальные практики культуры заботы о себе как фактора преодоления профессионального выгорания

обучающийся должен *уметь*:

- формировать и придерживаться культуры заботы о себе как фактора преодоления профессионального выгорания

5.2. Оценочные материалы для отслеживания отсроченных результатов

Компетентностно-ориентированные тестовые задания

Задание 1.

Разработайте программу самопомощи к концу 3 четверти, опираясь на знания, полученные на курсе.

Задание 2.

Повторно пройдите тест на уровень профессионального выгорания К.Маслач, оцените динамику результатов.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Института ДО
_____/Красноборова Н.А./
« ____ » _____ 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации работников образования

«Формирование культуры заботы о себе как фактора преодоления профессионального выгорания» (16 часов)

Цель: совершенствование профессиональной компетенции слушателей в области формирования культуры заботы о себе как фактора преодоления профессионального выгорания

Категория слушателей: педагогические работники ОО

Форма обучения - очная, с применением ДОТ

Срок освоения программы: 2 учебных дня.

Трудоемкость: 16 час., из которых 4 час. – лекции, 12 час. – практические.

Режим занятий: 1 день - 8 час., 2 день – 8 час. дистанционно;

Длительность: 16 апреля - 17 апреля 2025 года

№ п/ п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ			Форма контроля
			Лекция, час	Практические занятия	Самостоятельная работа, час	
1.	Феномен профессионального выгорания в педагогической деятельности	2	2	0	0	
1.1	Профессиональное выгорание – понятие, уровни, содержание	1	1	0	0	-
1.2	Культура заботы как практика преодоления ПВ	1	1	0	0	-
2.	Актуальные практики заботы о себе	10	0	10	0	Практики

	Творческое самовыражение как ресурс заботы важность хобби и увлечений, события по интересам, выражение себя через искусство, арт терапевтический практикум	2	0	2	0	
	Развитие эмоционального интеллекта как условие заботы о себе: многообразие эмоций, формирование эмоций, умение управлять своими эмоциями, работа с негативными эмоциями	2	0	2	0	
	Саморегуляция педагога: управление конфликтами. Взаимосвязь уровня стресса и конфликтности в коллективе. Понятие стресса, Факторы стресса. Саморегуляция в стрессе. Методы снятия стресса и тревоги	2	0	2	0	
	Допсихологическая помощь как помочь себе и другим в кризисном состоянии: помощь в кризисе – основы забота; помощь при истерии, гневе и др.острых реакциях	4	0	4	0	
3.	Реализация государственной политики в сфере воспитания на уроках и внеурочной деятельности	2	1	1	0	Тест
4.	Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края	2	1	1	0	Тест
	Итоговая аттестация					По совокупности работ
Итого		16 часов	4	12	0	

Календарный учебный график
курсов повышения квалификации по теме:
«Формирование культуры заботы о себе как фактора преодоления профессионального выгорания»
(16 часов)

Форма обучения - очная, с применением ДОТ

Срок освоения программы: 2 учебных дня.

Трудоемкость: 16 час., из которых 4 час. – лекции, 12 час. – практические.

Режим занятий: 1 день - 8 час., 2 день – 8 час. дистанционно;

Длительность: 16 апреля - 17 апреля 2025 года

Учебные дни	Трудоемкость, час	Наименование учебных модулей, разделов, тем
1 день	2	Открытие программы курсов повышения квалификации. Содержание программы и результаты обучения. Требования к аттестации. Профессиональное выгорание – понятие, уровни, содержание. Культура заботы о себе как фактора профессионального выгорания: феномен заботы, со-заботы, признаки профессионального выгорания, диагностика профессионального выгорания, основы психогигиены, психогигиена на рабочем месте, дома, во взаимоотношениях
	2	Творческое самовыражение как ресурс заботы важность хобби и увлечений, события по интересам, выражение себя через искусство, арттерапевтический практикум
	2	Развитие эмоционального интеллекта как условие заботы о себе: многообразие эмоций, формирование эмоций, умение управлять своими эмоциями, работа с негативными эмоциями
	2	Саморегуляция педагога: преодоление конфликтов и совладание со стрессовыми состояниями. Управление конфликтами. Взаимосвязь уровня стресса и конфликтности в коллективе. Понятие стресса, Факторы стресса. Саморегуляция в стрессе. Методы снятия стресса и тревоги
2 день	4	Реализация государственной политики в сфере воспитания на уроках и внеурочной деятельности Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края
	4	Допсихологическая помощь: как помочь себе и другим в кризисном состоянии: помощь в кризисе – основы забота; помощь при истерии, гнев и др. острых реакциях

Руководитель программы _____ С.Ю. Галиева