

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лизунова Лариса Рейновна

Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации

Дата подписания: 10.07.2026 11:04:15

Уникальный программный ключ:

2df9c6861881908afc45bec7630921e3b6480c4d9c0ab4dbb45870d

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

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ,  
СТРАТЕГИИ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ, ПУТИ ОСОЗНАННОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

дополнительная профессиональная программа

повышения квалификации

педагогических работников

(36 часов)

Пермь, 2026

**Разработчик(и) программы:**

| Фамилия, инициалы | Место работы, должность, ученая степень, ученое звание         |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|
| Береснева Е.Н.    | Старший преподаватель кафедры практической психологии<br>ПГГПУ |

**Рецензенты программы:**

| Фамилия, инициалы | Место работы, должность, ученая степень, ученое звание                      |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Смирнов Д.О.      | Декан факультета психологии ПГГПУ, кандидат<br>психологических наук, доцент |

## Раздел 1. Характеристика программы

**1.1. Цель реализации программы** – совершенствование профессиональных компетенций слушателей в вопросах формирования навыка регуляции эмоционального состояния, формирование стратегии его профилактики, пути осознанности и восстановления.

**1.2. Планируемые результаты обучения:**

| Трудовая функция                                                                                                                                                                                                                                                                             | Трудовое действие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ<br>Психологическое просвещение субъектов образовательного процесса | Ознакомление педагогов, преподавателей и администрации образовательных организаций с современными исследованиями в области психологии дошкольного, младшего школьного, подросткового, юношеского возраста<br>Ознакомление педагогов, преподавателей, администрации образовательных организаций и родителей (законных представителей) с основными условиями психического развития ребенка (в рамках консультирования, педагогических советов)<br>Ознакомление педагогов, преподавателей и администрации образовательных организаций с современными исследованиями в области профилактики социальной адаптации | Задачи и принципы психологического просвещения в образовательной организации с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся<br>Формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся<br>Основы педагогики, формы и способы обучения взрослых участников образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся<br>Международные нормы и договоры в области прав ребенка и образования детей<br>Трудовое законодательство Российской Федерации, законодательство Российской Федерации в сфере образования и прав ребенка<br>Нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности<br>Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования | Осуществлять психологическое просвещение педагогов, преподавателей, администрации образовательной организации и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей и обучающихся<br>Разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся<br>Применять методы педагогики взрослых для психологического просвещения субъектов образовательного процесса, в том числе с целью повышения их психологической культуры |

**1.3. Категория слушателей:** педагогические работники, педагоги-психологи, преподаватели СПО, воспитатели ДОО, учителя ООО, учителя НОО, учителя СОО.

**1.4. Форма обучения** – очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

**1.5. Срок освоения программы:** 13 апреля – 17 апреля 2026 гг.

## 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 (интерактивные) |                           | Самостоятельная работа, час | Формы контроля       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------|
|       |                                                                                                                                   |             | Лекции, час                                         | Практические занятия, час |                             |                      |
| 1     | Синдром эмоционального выгорания: причины, признаки, последствия                                                                  | 6           | 2                                                   | 2                         | 2                           | -                    |
| 2     | Техники предотвращения и борьбы с эмоциональным выгоранием: стресс-менеджмент, выстраивание границ, забота о себе.                | 6           |                                                     | 4                         | 2                           | Дискуссия            |
| 3     | Стратегии повышения устойчивости и психологической гибкости при работе в условиях высокого эмоционального напряжения              | 8           | 2                                                   | 4                         | 2                           | Практическое задание |
| 4     | Практические упражнения и кейсы: развитие эмоциональной грамотности и профилактика профессиональной усталости, самовосстановление | 6           |                                                     | 4                         | 2                           | Решение кейсов       |
| 5     | Использование оборудования и цифровых ресурсов в обучении и воспитании детей и подростков                                         | 2           |                                                     |                           | 2                           | Тест                 |
| 6     | Использование возможностей библиотеки «ЭПОС» в обучении и воспитании детей и подростков                                           | 2           |                                                     |                           | 2                           | Тест                 |

|   |                                                                                       |    |   |    |    |              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----|--------------|
| 7 | Оказание первой помощи в условиях образовательной организации                         | 2  |   |    | 2  | Тест         |
| 8 | Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края | 2  |   |    | 2  | Тест         |
| 9 | Итоговая аттестация                                                                   | 2  |   | 2  |    | Круглый стол |
|   | Всего:                                                                                | 36 | 4 | 16 | 16 |              |

## 2.2. Рабочая программ

### **Тема 1. Синдром эмоционального выгорания: причины, признаки, последствия (лекция - 2 ч., практическая работа - 2 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)**

Лекция • Введение в понятие синдрома выгорания. Обзор причин и факторов риска. Ключевые признаки и диагностика. Методы профилактики и способы борьбы. Психологические механизмы эмоционального выгорания: взаимосвязь эмоций и профессиональной деятельности, роль саморегуляции и управления стрессом, влияние организационной культуры.

Практическая работа • Мастер-класс "Навыки эмоциональной саморегуляции". Развитие навыков распознавания и контроля эмоций. Ролевые игры на ситуацию выражения и обработки эмоций.

Самостоятельная работа. Современный взгляд на проблему: профессиональное выгорание специалистов "помогающих профессий". Факторы и симптомы СЭВ. Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания? Эффективные способы профилактики СЭВ.

### **Тема 2. Техники предотвращения и борьбы с эмоциональным выгоранием: стресс-менеджмент, выстраивание границ, забота о себе. (практическая работа - 4 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)**

Практическая работа • Практикум "Техники стресс-менеджмента": медитативные упражнения, дыхательные практики, техники релаксации восстановления энергии.

Самостоятельная работа:

### **Тема 3. Стратегии повышения устойчивости и психологической гибкости при работе в условиях высокого эмоционального напряжения (лекция – 2 ч., практическая работа - 4 ч., самостоятельная работа - 2 ч.)**

Лекция, Практическая работа • Техника «Широкий взгляд» (Опережение). Цель: снизить уровень тревоги и повысить объективность восприятия ситуации. Задание: В течение дня при возникновении стрессовой ситуации делайте паузу и представляйте ситуацию со стороны, а затем мысленно рассматривайте её как сторонний наблюдатель. Определите, что именно вызывает напряжение и возможные пути его разрешения.

Техника «Переформулировка» Цель: изменить восприятие стрессовой ситуации и снизить её негативное влияние. Задание: Запишите конфликтную или напряжённую ситуацию. Попробуйте найти положительный аспект или урок, который можно извлечь из неё. Например: «Это сложно, потому что я стараюсь сделать всё идеально» → «Это вызывает стресс, но помогает мне учиться и расти».

Дневник эмоционального состояния. Цель: повысить осознанность и отслеживать свои реакции. Задание: Ежедневно записывайте ситуации, вызывающие сильное напряжение, свои чувства и способы их преодоления. Анализируйте записи и ищите эффективные стратегии.

Самостоятельная работа •Создание личного плана действий для поддержки эмоционального благополучия и профессиональной эффективности

### **Тема 4. Практические упражнения и кейсы: развитие эмоциональной грамотности и профилактика профессиональной усталости, самовосстановление (практическая работа - 4 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)**

Практическая работа •Решение кейсов по теме Диджитал-детокс и границы, "Психологическая разгрузка "

Самостоятельная работа – разработка тренинга по профилактики или предотвращению эмоционального выгорания.

## **Тема 5. Использование оборудования и цифровых ресурсов в обучении и воспитании детей и подростков (самостоятельная работа – 2 ч.)**

Входной контроль:

Входное тестирование проводится с целью определения уровня имеющихся у слушателей знаний по программе и выявления дефицита компетенций в области организации учебного процесса в информационно-образовательной среде.

Перечень вопросов:

- Понятие и сущность информационной образовательной среды.
- Дидактические принципы электронного обучения.
- Цифровой инструментарий учителя.

Теория:

Концепция развития единой информационной образовательной среды в Российской Федерации. Программа «Цифровая экономика в Российской Федерации». Системно-структурная организация информационно-образовательной среды (информационные образовательные ресурсы, компьютерные средства обучения, современные средства коммуникации, педагогические технологии).

Предмет цифровой дидактики: организация деятельности обучающихся в цифровой среде и управление учебной мотивацией. Этапы проникновения информационных технологий в образование – SAMR.

Сквозные цифровые технологии в образовании: мобильные технологии, искусственный интеллект, интернет вещей, робототехника, облачные технологии, большие данные, технологии виртуальной и дополненной реальности.

Дидактические принципы электронного обучения: бихевиоризм, конструктивизм, коннективизм, теория обработки информации. Структура дистанционного курса: организационный блок, информационный блок, контролирующий блок, блок организации взаимодействия с обучающимися. Стратегии проведения курса: инструментальная, интерактивная, презентационная.

Цифровой инструментарий учителя. Классификация инструментов и сервисов информационно-образовательной среды в соответствии с таксономией Б.Блума. ПАДагогическое колесо Аллана Каррингтона. Цифровой инструментарий учителя. Библиотеки цифровых образовательных ресурсов.

Проектирование занятия в цифровой образовательной среде. Формы обучения: синхронная, асинхронная, смешанная.

Практика:

Задание 1. Цифровые образовательные ресурсы на занятии.

Содержание задания:

Подберите цифровые образовательные ресурсы по одной из тем для Вашего предмета. Подготовьте документ с указанием предмета, темы занятия и URL-ссылками на:

Один видеофрагмент для занятия. Предпочтительно использовать платформы Рунета (RuTube, Видео@Mail.Ru, Яндекс.Видео)

1. Два интерактивных задания для занятия на сайте <https://learningapps.org>

2. Один тест по теме занятия на сайте <https://onlinetestpad.com/>

3. Один сценарий урока по теме занятия из Библиотеки цифрового образовательного контента ФГИС «Моя школа», адрес: <https://urok.apkpro.ru/> (регистрация не нужна)

Задание 2. Проектирование сценария цифрового урока на платформе Core.

Содержание задания:

В библиотеке образовательных материалов Core <https://library.coreapp.ai/> выберите урок по своему предмету и проанализируйте его структуру и содержание по плану:

- ☐ Тема урока, класс или возраст обучающихся
- ☐ Содержание урока соответствует требованиям ФГОС и примерной основной образовательной программе.
- ☐ Цель урока конкретна, достижима, диагностируема.
- ☐ Урок имеет трёхчастную структуру.
- ☐ Материалы урока являются точными и актуальными, не содержат ошибок.
- ☐ Используемые цифровые образовательные ресурсы являются дидактически целесообразными.

1. Зарегистрируйтесь на платформе Core, адрес: <https://coreapp.ai>

2. Изучите инструкцию по созданию урока на платформе Core <https://help-ru.coreapp.ai/start>

3. Разработайте сценарий цифрового урока по выбранной теме на платформе Core.

4.Подготовленный сценарий урока должен состоять как минимум из четырёх страниц-блоков: целевой, содержательный, коммуникативный, рефлексивный.

5.Спроектируйте необходимые цифровые образовательные ресурсы для сценария цифрового урока.

Задание 3. Разработка приложений дополненной реальности на платформе Web AR Studio

Содержание задания:

1.Изучите инструкцию по созданию приложений дополненной реальности на платформе Web AR Studio

2.Пройдите регистрацию на платформе Web AR Studio, адрес: [web-ar.studio/ru/](http://web-ar.studio/ru/)

3.Перейдите на страницу «Мои проекты». Нажмите на «Добавить проект».

4.Выберите вариант шаблона проекта.

5.Создайте цифровой контент (видео) для размещения поверх триггера (маркера AR).

6.Выберите вариант размещения проекта: браузер или мобильное приложение.

7.Выберите тип распознавания: распознавание распознавание фото.

8.Отредактируйте шаблон: замените предложенные в AR-редакторе фотографии и видео на собственные.

9.Опубликуйте проект.

10.Для просмотра проекта нажмите на «Просмотр». Наведите камерой телефона на QR-код и перейдите по ссылке. В зависимости от выбранного типа размещения проекта, опубликованный проект откроется в браузере или приложении.

### **Тема 6. Использование возможностей Библиотеки ЭПОС в обучении и воспитании детей и подростков (самостоятельная работа – 2 ч.)**

Перечень вопросов:

- Знакомство с функциональными и техническими возможностями Библиотеки региональной информационно-коммуникационной системы «Электронная Пермская Образовательная Система. Школа» (Библиотеки ЭПОС) в личном аккаунте пользователя с ролью «Учитель».

- Добавление дидактических материалов (аудио, видео, изображения, текста и др.).

- Редактор тестов в Библиотеке ЭПОС: создание тестовых заданий, тестов и их использование в обучении детей и подростков.

Теория: Библиотека электронных образовательных материалов как информационная образовательная среда, включающая в себя образовательные материалы и инструменты для их создания и редактирования. Нормативно-правовые требования. Методические требования. Технические требования. Задачи Библиотеки. Функциональные и технические возможности Библиотеки ЭПОС.

Просмотр и настройка учётной записи учителя. Изменение логина, пароля, электронной почты. Изменение изображения профиля.

Добавление образовательного контента в Библиотеку ЭПОС. Добавление текста, аудио и видео. Просмотр и запрос дополнительного пространства для хранения материалов.

Практика:

Задание 1. Настройка учетной записи Библиотеки ЭПОС.

Задание 2. Загрузка текстового файла в Библиотеку ЭПОС.

Задание 3. Создание с помощью конструктора тестов Библиотеки ЭПОС теста, удовлетворяющего указанным требованиям (в тесте предусмотреть не менее двух блоков и вариантов; в каждом из блоков разместить по три задания различных типов).

Задание 4. Создание сценария урока, удовлетворяющего указанным требованиям (в сценарии урока предусмотреть не менее трех этапов урока, в презентацию к ним включить разнотипную информацию).

### **Тема 7. Оказание первой помощи в условиях образовательной организации (самостоятельная работа – 2 ч.)**

Перечень вопросов: Система оказания первой помощи в Российской Федерации. Нормативно-правовая база, определяющая права, обязанности и ответственность при оказании первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Комплекс мероприятий при оказании первой помощи.

Теория:

Нормативно-правовое обеспечение (федеральные законы, нормативные акты и документы, определяющие обязанности и права участников оказания первой помощи, их оснащение, объем первой помощи).

Мероприятия по восстановлению проходимость дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего, по проведению сердечно-легочной реанимации. Оказание первой помощи при наружных кровотечениях: способы временной остановки наружного кровотечения. Первая помощь при травмах головы, позвоночника, груди, живота, конечностей. Способы иммобилизации при травмах конечностей. Первая помощь при действии опасных химических веществ, при действии высоких и низких температур.

Практика:

Выполнение 4-х практических заданий по оказанию первой помощи. В каждом задании нужно определить состояние пострадавшего и составить алгоритм действий.

### **Тема 8. Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края (самостоятельная работа – 2 ч.)**

Перечень вопросов:

- 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.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

| <b>Входной контроль (при необходимости)</b> |                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Форма</b>                                | 3 открытых вопроса                                                                                                              |
| <b>Описание, требования к выполнению</b>    | Слушателю необходимо дать ответ на 3 открытых вопроса<br>Время на выполнение – 1 час.                                           |
| <b>Критерии оценивания</b>                  | Входной контроль считается пройденным, если слушатель смог привести не менее 2-х аргументов при ответе на открытые вопросы.     |
| <b>Примеры заданий</b>                      | Аргументируйте, почему эмоциональный интеллект необходим в работе учителя? Аргументируйте, почему СЭВ влияет на качество жизни? |
| <b>Количество попыток</b>                   | Не ограничено                                                                                                                   |

| <b>Текущий контроль</b>                  |                                                                                                               |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Форма</b>                             | Дискуссия                                                                                                     |
| <b>Описание, требования к выполнению</b> | Групповая дискуссия на тему: "Совместное решение профессиональных проблем"                                    |
| <b>Критерии оценивания</b>               | Не менее 2-х аргументов при ответе на вопросы дискуссии.                                                      |
| <b>Примеры заданий</b>                   | - Обсуждение ситуаций, вызывающих стресс, в группе<br>- Разработка командных стратегий профилактики выгорания |
| <b>Количество попыток</b>                | Не ограничено                                                                                                 |

| <b>Промежуточный контроль</b>            |                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Форма</b>                             | Решение кейсов                                                                                                                                                                          |
| <b>Описание, требования к выполнению</b> | Обозначить цели и задачи работы, предложить алгоритм работы с данным случаем. Изложить возможные профилактические меры, какие психотерапевтические инструменты необходимо использовать. |
| <b>Критерии оценивания</b>               | Не менее 3-х вариантов предложений                                                                                                                                                      |
| <b>Примеры заданий</b>                   | Елена Павловна — учитель начальных классов с многолетним опытом. За последние годы она заметила, что часто испытывает                                                                   |



|                           |                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | стресс и раздражение в процессе работы с детьми и коллегами, особенно при конфликтных ситуациях или при высокой нагрузке. Это негативно влияет на её настроение и качество взаимодействия с учениками и коллегами. |
| <b>Количество попыток</b> | Не ограничено                                                                                                                                                                                                      |

| <b>Итоговая аттестация</b>               |                                                                                                                      |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Форма</b>                             | Круглый стол                                                                                                         |
| <b>Описание, требования к выполнению</b> | Разработка тренинга «Профилактика эмоционального выгорания»                                                          |
| <b>Критерии оценивания</b>               | Наличие не менее 7 упражнений, обоснование выбора                                                                    |
| <b>Примеры заданий</b>                   | Обсуждение возможности применения полученных знаний, анализ разработанных тренингов и дальнейшая их реализация в ОУ. |
| <b>Количество попыток</b>                | Не ограничено                                                                                                        |

#### Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

##### 4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Нормативные документы</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).</li> <li>2. Концепция информационной безопасности детей. Текст : электронный // : [сайт]. —URL: <a href="http://static.government.ru/media/files/mPbAMyJ29uSPhL3p20168GA6hv3CtBxD.pdf">http://static.government.ru/media/files/mPbAMyJ29uSPhL3p20168GA6hv3CtBxD.pdf</a></li> <li>3. Письмо Минпросвещения России от 12.05.2020 № ВБ-1011/08 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющим государственное управление в сфере образования, по организации работы педагогических работников, осуществляющих классное руководство в общеобразовательных организациях»).</li> <li>4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.</li> <li>5. Национальный проект «Образование», утв. Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16).</li> <li>6. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 31.05.2021 г. №287.</li> <li>7. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 31.05.2021 г. №286.</li> <li>8. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» от 17.05.2012 г. №413.</li> </ol> |
| <b>Литература</b>            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Артюхова И. Ю., Бойко Е. В., Румянцева А. В. Методические материалы по психологической профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания. Петрозаводск: Версо, 2019. — С. 48</li> <li>2. Бойко В.В. «Энергия эмоций». – СПб.: Питер, 2004.- 474 с.</li> <li>3. Болтенков Н. В., Гринько А. А. Профессиональные деформации преподавателей региональных ВУЗов // Педагогика. Вопросы теории и практики. – М., 2022. – Т. 7. – Вып. 1. – С. 83–89</li> <li>4. Влах Н.И., Стоянова И.Я., Данилов И.П., Пестерева Д.В. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРУПП (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ) // МвК. 2025. №4.</li> <li>5. Демьянчук, Р.В. Эмоциональное выгорание учителя / Р. В. Демьянчук. – Москва : Просвещение, 2020. – 138 с. деятельности педагогов / М.В. Кузнецова, Н.А. Приходько // Образование.</li> <li>6. Домрачева С. А. Изучение эмоционального выгорания педагогов. С. А. Домрачева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019.– Т. 18. – С. 71–75.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | <p>7. Коржова Е. Ю. Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения. СПб. : Питер. 2020. 544 с.</p> <p>8. Кузнецова М.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания Карьера. Общество. – 2019. – № 2. – С. 38-41.</p> <p>9. Мезенцева, О. И. Современные подходы к определению понятия «Синдром эмоционального выгорания» в психолого-педагогической литературе / О. И. Мезенцева // Вопросы педагогики. – 2020. – № 2. – С. 110-112.</p> <p>10. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2021. 416 с.</p> <p>11. Огольцова, Е. Г. Синдром эмоционального выгорания педагогов: теоретический аспект / Е. Г. Огольцова, Я. В. Рождественская // Danish scientific journal. – 2020. – № 37. – С. 68-70</p> <p>12. Ромек В., Ромек Е. «Тренинг наслаждения.» – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 160 с.</p> <p>13. Самоукина Н.В. «О проблемах практического психолога.»// «Журнал практического психолога.» - № 6. – 2002. – С.3-14.</p> <p>14. Скугаревская М.М. «Синдром эмоционального выгорания» // «Медицинские новости.» 2002. №7</p> <p>15. Соболев, В. В. Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов / В. В. Соболев // Символ науки: международный научный журнал. – 2019. – № 1. – С. 121-125</p> <p>16. Удинкан, И. А. Эмоциональное выгорание педагогов и способы его преодоления / И. А. Удинкан, Н. Н. Величко // Психология профессиональной деятельности: проблемы, приемы, ресурсы. – 2019. – № 1. – С. 493-500</p> |
| <b>Электронные обучающие материалы</b> | <p>Электронная библиотека Пермского гуманитарно-педагогического университета. – Режим доступа: <a href="http://marcweb.pspu.ru">http://marcweb.pspu.ru</a>. - Загл. с экрана.</p> <p>-ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a></p> <p>-ЭБС «Юрайт». – Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a>.</p> <p>-«Сетевой педагогический университет» на платформе ЭБС Лань. – Режим доступа: <a href="https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/setevoj-pedagogicheskij-universitet-na-platforme-ebs-lan">https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/setevoj-pedagogicheskij-universitet-na-platforme-ebs-lan</a></p> <p>-Межвузовская электронная библиотека Западно-Сибирской зоны. – Режим доступа: <a href="https://icdlib.nspu.ru">https://icdlib.nspu.ru</a></p> <p>-Коллекция материалов по обучению лиц с инвалидностью и ОВЗ ЭБ МГППУ. - Режим доступа: <a href="http://psychlib.ru">http://psychlib.ru</a></p> <p>-Электронные периодические издания East View. - Режим доступа: <a href="https://dlib.eastview.com/browse">https://dlib.eastview.com/browse</a></p> <p>-Электронные периодические издания. Национальная электронная библиотека eLibrary.</p>                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Интернет-источники</b>              | <p><a href="https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/elektronnyje-periodicheskiye-izdaniya-neb-elibrary">https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/elektronnyje-periodicheskiye-izdaniya-neb-elibrary</a></p> <p>- <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a></p> <p>-<a href="https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/udalennyj-elektronnyj-chitalnyj-zal">https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/udalennyj-elektronnyj-chitalnyj-zal</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

#### 4.2. Материально-технические условия реализации программы

Для осуществления образовательного процесса и проведения итоговой аттестации по программе необходимы устройства, подключенные к сети Интернет (компьютер, ноутбук, планшет или мобильный телефон).

Необходимое программное обеспечение:

- программы для подготовки и просмотра текстовых документов, электронных таблиц;
- программы для просмотра файлов с расширением pdf, jpeg, jpg, png;
- программы для подготовки и демонстрации компьютерных презентаций;
- программы для демонстрации цифровых видео;
- ПО для проведения ВКС в реальном времени с передачей звука, видео и демонстрацией материалов;
- СЭПОК Moodle ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет».

Для реализации контактной работы в аудиторном формате необходимо следующее оборудование: учебная аудитория для занятий лекционного и практического типа, оборудованная мультимедийным обеспечением (ноутбук, проектор, экран, колонки, интерактивная доска).

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института ДО

\_\_\_\_\_/Красноборова  
Н.А./

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

дополнительной профессиональной программы  
повышения квалификации работников образования

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ,  
СТРАТЕГИИ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ, ПУТИ ОСОЗНАННОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ»**

(36 часов)

Цель: совершенствование профессиональных компетенций слушателей в вопросах формирования навыка регуляции эмоционального состояния, формирование стратегии его профилактики, пути осознанности и восстановления.

Категория обучающихся: педагогические работники, педагоги-психологи, преподаватели СПО, воспитатели ДОО, учителя ООО, учителя НОО, учителя СОО.

Трудоемкость: 36 часов

Режим занятий: 8 часов (4 учебных дня) и 4 часа (1 один учебный день)

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Длительность: 13 апреля – 17 апреля 2026 гг. (5 учебных дней)

| №<br>п/п | Наименование<br>разделов, модулей                                                                                    | Всего<br>часов | В том числе:  |                     |                      | Формы<br>аттестации  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------------|----------------------|
|          |                                                                                                                      |                | интерактивные |                     | самостоят.<br>работа |                      |
|          |                                                                                                                      |                | лекции        | практич.<br>занятия |                      |                      |
| 1        | Синдром эмоционального выгорания: причины, признаки, последствия                                                     | 6              | 2             | 2                   | 2                    | -                    |
| 2        | Техники предотвращения и борьбы с эмоциональным выгоранием: стресс-менеджмент, выстраивание границ, забота о себе.   | 6              |               | 4                   | 2                    | Дискуссия            |
| 3        | Стратегии повышения устойчивости и психологической гибкости при работе в условиях высокого эмоционального напряжения | 8              | 2             | 4                   | 2                    | Практическое задание |

|   |                                                                                                                                   |    |   |    |    |                |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----|----------------|
| 4 | Практические упражнения и кейсы: развитие эмоциональной грамотности и профилактика профессиональной усталости, самовосстановление | 6  |   | 4  | 2  | Решение кейсов |
| 5 | Использование оборудования и цифровых ресурсов в обучении и воспитании детей и подростков                                         | 2  |   |    | 2  | Тест           |
| 6 | Использование возможностей библиотеки «ЭПОС» в обучении и воспитании детей и подростков                                           | 2  |   |    | 2  | Тест           |
| 7 | Оказание первой помощи в условиях образовательной организации                                                                     | 2  |   |    | 2  | Тест           |
| 8 | Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края                                             | 2  |   |    | 2  | Тест           |
| 9 | Итоговая аттестация                                                                                                               | 2  |   | 2  |    | Круглый стол   |
|   | <b>Всего:</b>                                                                                                                     | 36 | 4 | 16 | 16 |                |

\* Факультативный модуль для самостоятельного изучения Приказа № 704 «Государственная политика в сфере образования (Приказ № 704 от 09 октября 2024 г.)» размещен по ссылке: <https://clck.ru/3N4aoJ>

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Курсов повышения квалификации по теме: «Психологические аспекты синдрома эмоционального выгорания, стратегии его профилактики, пути осознанности и восстановления» (количество часов, из них теория 4 час., практика 14 час., самостоятельная работа 18 час.).

Сроки реализации: 13 апреля – 17 апреля 2026 г. (5 учебных дней)

| Учебные дни | Трудоемкость, час | Наименование учебных модулей                                                                                                                                                                                                                   | Учебные дни | Трудоемкость, час | Наименование учебных модулей                                                                                                                                  |
|-------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 день      | 8 час             | Синдром эмоционального выгорания: причины, признаки, последствия<br><br>Самостоятельная работа слушателей на сайте дистанционного обучения <a href="https://fppkdo.ru">https://fppkdo.ru</a>                                                   | 4 день      | 8 час             | Самостоятельная работа слушателей на сайте дистанционного обучения <a href="https://fppkdo.ru">https://fppkdo.ru</a>                                          |
| 2 день      | 8 час             | Техники предотвращения и борьбы с эмоциональным выгоранием: стресс-менеджмент, выстраивание границ, забота о себе.<br><br>Стратегии повышения устойчивости и психологической гибкости при работе в условиях высокого эмоционального напряжения | 5 день      | 4 час             | Самостоятельная работа слушателей на сайте дистанционного обучения <a href="https://fppkdo.ru">https://fppkdo.ru</a><br><br>Итоговая аттестация, круглый стол |
| 3 день      | 8 час             | Практические упражнения и кейсы: развитие эмоциональной грамотности и профилактика профессиональной усталости<br><br>Самостоятельная работа слушателей на сайте дистанционного обучения <a href="https://fppkdo.ru">https://fppkdo.ru</a>      |             |                   |                                                                                                                                                               |

Руководитель курсов  Береснева Е.Н.