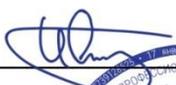


ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Президент Частного учреждения дополнительного  
профессионального образования  
«Университет «Первое сентября»**

  
Соловейчик Н.А.



**Программа**

**дополнительного профессионального образования  
(повышения квалификации)**

**«Внутреннее дыхание»: как учителям оставаться в балансе**

**Автор:**

Смирнова Анна Александровна,  
клинический психолог, педагог-психолог первой квалификационной категории в школе  
"Флагман" г. Химки, НЛП-мастер и гипнотерапевт

**Москва  
2024 г.**

## Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. **Цель реализации программы:** помочь слушателям научиться оставаться в балансе, предотвращать профессиональное и эмоциональное выгорание, и сохранять внутреннюю стабильность.

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование 44.03.01
		Бакалавриат
1	способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

1.2. **Планируемые результаты обучения**

Знать – уметь	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции 44.03.01
	Бакалавриат
<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• что такое "воронка истощения" и как она происходит;</li><li>• основные признаки профессионального и эмоционального выгорания;</li><li>• последние исследования в техниках и методах преодоления выгорания, тренировке мозга.</li></ul>	ОПК-81
<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• применять современные техники и методы преодоления эмоционального выгорания и обретения внутренней стабильности.</li></ul>	ОПК-8

1.3. **Категория обучающихся:** уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование»; область профессиональной деятельности – основное и среднее общее образование.

1.4. **Режим занятий** – 1 раз в неделю по 6 ч.

1.5. **Форма обучения:** заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

1.6. **Трудоемкость обучения:** 6 ч.

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. **Учебный (тематический) план программы направления дополнительного профессионального образования.**

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы	Формы Контроля
---	------------------	--------------	---	----------------

			Лекции	Практические занятия	
Тема 1.	«Внутреннее дыхание»: как учителям оставаться в балансе	5	1	4	Практическое задание 1.
	Итоговая аттестация				Зачет на основании выполненных практических заданий, онлайн-тестирования
		<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>ВСЕГО</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	

### 2.3. Учебная программа

Темы	Виды учебных занятий/работ, час.	Содержание
«Внутреннее дыхание»: как учителям оставаться в балансе	Лекция, 1 ч.	Что такое «воронка истощения». Почему и как это происходит. Признаки профессионального и эмоционального выгорания. Как предотвратить возникновение профессионального выгорания, секреты эмоциональной внутренней стабильности. Последние исследования в техниках и методах: как преодолеть выгорание и остаться в профессии, тренируем мозг. Как не допустить педагогу разлада личностных и семейных отношений, новейшие методики.
	Практическое занятие, 4 ч.	<p>Вопросы и практические задания для самостоятельной работы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое "воронка истощения" и как она влияет на профессиональное и эмоциональное состояние учителя?</li> <li>2. Какие признаки профессионального и эмоционального выгорания можно выделить?</li> <li>3. Какие секреты эмоциональной внутренней стабильности помогут предотвратить выгорание?</li> <li>4. Какие методы и техники помогают преодолеть выгорание и остаться в профессии?</li> <li>5. Какие новейшие методики могут помочь учителям сохранить баланс и энергию для успешной работы?</li> </ol> <p>Практические задания:</p> <p>Задание 1. Проанализировать собственные признаки профессионального и эмоционального выгорания. Записать в дневник все негативные эмоции и факторы, которые могут привести к выгоранию.</p>

		<p>Придумать стратегии по предотвращению данных факторов.</p> <p>Задание 2. Изучить методики по предотвращению выгорания и восстановлению внутреннего баланса. Прочитать научные статьи, просмотреть видео или прослушать аудиокниги на эту тему. Поделиться с коллегами своими открытиями и рекомендациями.</p> <p>Задание 3. Составить план действий по улучшению своей эмоциональной стабильности. Определить цели и задачи, разработать конкретные шаги по достижению этих целей. Провести анализ своего текущего эмоционального состояния и выработать стратегии его улучшения.</p>
Онлайн тестирование	1 ч.	Зачет на основании выполнения на положительную оценку практических заданий, онлайн-тестирования.

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

Слушатель программы аттестуется по системе *зачтено/не зачтено*.

Зачет проставляется на основе успешного выполнения промежуточного и итогового контроля.

**Промежуточный контроль:** онлайн-тестирование.

*Критерии оценивания результатов тестирования*

Для успешной сдачи тестирования необходимо набрать не менее 70% по тесту. Слушателю дается максимально 10 попыток при выполнении тестирования.

### Примеры тестовых заданий

- Что такое воронка истощения?
  - Это движение от точки, когда жизнь бьёт ключом и человек активен и работоспособен, к полному выгоранию.
  - Это ловушка, в которую попадает человек, когда начинает считать бесполезными занятия, отвлекающие его от работы.
  - Это состояние, при котором человек теряет силы и любовь к жизни.
  - Верны все ответы
- Определите этапы поглощения в воронку истощения: «Обязанностей становится больше: нам поручают новые задачи, горит проект или отчёт. Чтобы успеть сдать в срок, нужно от чего-то отказаться. Так мы пропускаем тренировку, откладываем книги и кино и перестаём встречаться с друзьями».
  - Попадание в воронку
  - Приближение к горлышку воронки
  - Истощение
- Определите этапы поглощения в воронку истощения: «У человека возникает ненависть к работе и постоянная тревожность. Ему становится тяжело выполнять рабочие обязанности, а в конце дня он чувствует себя выжатым как лимон».
  - Попадание в воронку
  - Приближение к горлышку воронки
  - Истощение

4. Укажите, что из перечисленного относится к критериям эмоционального истощения.
- A. Отсутствие инициативы, недостаток выносливости
  - B. Симптомы мешают в работе и социальной жизни и не связаны с приёмом лекарств или другой болезнью.
  - C. Эмоциональная нестабильность и раздражительность
  - D. Нарушение сна
  - E. **Верны все ответы**
5. Определите зону, в которой находится человек: «Все привычно и знакомо, постоянно повторяемый сценарий; точно знаете, что за чем идет».
- A. **Зона комфорта**
  - B. Зона страха
  - C. Зона обучения
  - D. Зона роста
6. Определите зону, в которой находится человек: «Ты не знаешь, что тебя ждет, справишься с этим или нет; появляется неуверенность «А надо ли оно мне»».
- A. Зона комфорта
  - B. **Зона страха**
  - C. Зона обучения
  - D. Зона роста
7. Определите зону, в которой находится человек: «То, что недавно пугало, теперь стало совсем знакомым или даже скучным; появляется желание попробовать что-то новое; появляются цели, мечты, планы».
- A. Зона комфорта
  - B. Зона страха
  - C. Зона обучения
  - D. **Зона роста**
8. Что из перечисленного является одним из основных признаков воронки эмоционального истощения?
- A. Повышенный уровень продуктивности
  - B. **Чувство беспомощности и отчаяния**
  - C. Полное отсутствие стресса
9. Какие методы помогают бороться с воронкой эмоционального истощения?
- A. Уменьшение объема работы и отказ от задач
  - B. Регулярное употребление алкоголя
  - C. **Чрезмерный контроль над своими эмоциями**
  - D. **Осознанный подход к работе**
10. Какие рекомендации помогут выбраться из воронки истощения?
- A. Планируйте удовольствия
  - B. Измените отношение к неприятным делам
  - C. Откажитесь от занятий, убивающих время
  - D. Разберитесь, что даёт и забирает энергию
  - E. **Верны все ответы**

**Требования к выполнению практических заданий:**

1. При выполнении практических заданий требуется использовать учебные материалы лекционных и практических занятий.
2. Ответы на задания должны быть представлены в соответствии с представленными в учебных материалах курса алгоритмами и рекомендациями.

**Критерии оценивания и оценивание практического задания.**

**«Зачтено»** - при выполнении практического задания обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы.

**«Не зачтено»** - при выполнении практического задания обучающийся продемонстрировал незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы.

*Требования к итоговой аттестации:*

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: при выполнении практических заданий и онлайн-тестировании обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы.

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условий: при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы; не выполнил онлайн-тестирование.

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

##### **4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.**

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. М.: Издательство: Учитель, 2021 г.
2. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е издание. СПб.: Издательство: Питер, 2008 г.
3. Почему мы попадаем в «воронку истощения» и как из нее выбраться – Бизнес <https://biz.mann-ivanov-ferber.ru/2020/09/14/pochemu-my-popadaem-v-voronku-istoshheniya-i-kak-iz-nee-vybratsya-2/> (дата обращения: 31.05.2024).
4. Что такое «воронка истощения» и 4 признака, что вы в нее попали //Психологическая газета <https://psy.su/feed/9134/> (дата обращения: 31.05.2024).

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

Техническое обеспечение: ПК, выход в Интернет, Яндекс Браузер версии 18 и выше.

Интернет-ресурсы, используемые при обучении, размещены на отечественных серверах и соответствуют требованиям Федерального закона "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ.