

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

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



«25» июня 2025 г.

Программа

дополнительного образования

Постотпускной синдром: как вернуться к работе с новыми силами

Автор:
Дорохина Юлия Николаевна
Педагог-психолог ОЧУ "Газпром школа"

Москва
2025

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы: знакомство педагогов и других специалистов с методами эффективного преодоления постотпускного синдрома, чтобы вернуться к работе с новыми силами и сохранить высокий уровень мотивации и продуктивности.

Совершенствуемые компетенции

№	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 по программе

Знать – уметь	Направление подготовки Педагогическое образование 44.03.01
Знать: 1) причины возникновения постотпускного синдрома; 2) как распознать симптомы и вовремя принять меры; 3) практические рекомендации по адаптации к рабочему ритму; 4) как организовать рабочий день и минимизировать стресс.	Бакалавриат ОПК-8
Уметь: 1) применять эффективные стратегии адаптации к рабочему процессу после отпуска; 2) использование матрицы Эйзенхауэра и других методов для повышения продуктивности.	ОПК-8

1.3. Категория обучающихся: Уровень образования-высшее образование, направление подготовки – «Педагогическое образование»; область профессиональной деятельности – дошкольное, начальное общее образование.

1.4. Режим занятий – 1 раз в неделю по 6 ч. Видеолекции, выполнение заданий на платформе. Доступ к обучающим материалам открыт круглосуточно.

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

1.6. Трудоемкость обучения: 6 ч.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2.1. Учебный план

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы		Формы Контроля
			Лек ции	Практические занятия	
Тема 1.	Постотпускной синдром: как вернуться к работе с новыми силами.	6	1	5	Практическое задание 1.
	Онлайн тестирование				
	Итоговая аттестация				Зачет на основании выполненных практических заданий, результатов онлайн тестирования.
ВСЕГО		6	1	5	

2.2. Рабочая программа

Темы	Виды учебных занятий/работ, час.	Содержание
Тема1.Постотпускной синдром: как вернуться к работе с новыми силами.	Лекция, 1 ч.	Понятие «постотпускной синдром». Признаки постотпускного синдрома. Причины возникновения. Чем опасно это состояние. Как бороться с постотпускным синдромом. Как настроиться на работу. Метод «лягушки». Упражнение «Воспоминания/мечты об отпуске».
	Практическое занятие, 6 ч.	Практическое задание Разработайте план мероприятий, включающий следующие разделы: 1. Опишите свое текущее эмоциональное и физическое состояние после отпуска. Определите основные проблемы и трудности, с которыми вы столкнулись при возвращении к работе. 2. Разработайте план мероприятий по адаптации к рабочему ритму, включающий: режим сна и отдыха; правильное питание; физическую активность; моменты радости и хобби; планирование нового отдыха. 3. Опишите, как вы планируете использовать матрицу Эйзенхауэра для управления задачами. Перечислите методы, которые вы будете использовать для снижения стресса.

		<p>4. Опишите, как вы планируете поддерживать свою мотивацию к работе. Перечислите способы, которые помогут вам сохранять интерес к работе.</p> <p>5. Подведите итоги своего плана, отметив, какие аспекты вы считаете наиболее важными для успешной адаптации.</p> <p>Критерии оценивания:</p> <p>Зачтено: план мероприятий включает все указанные разделы; рекомендации и правила описаны подробно и понятно; использованы конкретные примеры и практические советы; план демонстрирует понимание принципов адаптации и управления временем.</p> <p>Не засчитано: пропущены важные разделы; рекомендации и правила описаны поверхностно или непонятно; отсутствие конкретных примеров и практических советов; план не демонстрирует понимание принципов адаптации и управления временем.</p> <p>Форма представления: план мероприятий должен быть представлен в виде структурированного документа с четким разделением на указанные разделы.</p>
Онлайн тестирование	Практическое занятие, 1 ч.	Тестовые задания
Итоговая аттестация		Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических заданий, результатов онлайн тестирований.

2.3. Календарный учебный график

Наименование тем	Объем нагрузки (ак.ч.)	Учебные недели	
		1	2
Тема 1. Постотпусканой синдром: как вернуться к работе с новыми силами.	5	5	
Онлайн тестирование	1		1
Всего	6		6

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Зачет присваивается на основе успешного выполнения промежуточного и итогового контроля.

3.1. Промежуточный контроль: онлайн-тестирование по разделам образовательной программы. Слушателю необходимо успешно сдать онлайн-тест.

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

1. Что такое постотпускной синдром?
 - A. Ощущение тоски и безысходности при переходе от отдыха к работе.
 - B. Повышенная работоспособность после отпуска.
 - C. Улучшение настроения и мотивации.
 - D. Увеличение энергии и продуктивности.
2. Какие симптомы могут указывать на постотпускной синдром?
 - A. Повышенное настроение и энергичность.
 - B. Апатия, раздражительность и снижение концентрации.
 - C. Улучшение сна и аппетита.
 - D. Увеличение мотивации к работе.
3. Какие факторы могут способствовать возникновению постотпускного синдрома?
 - A. Любимая работа и удовлетворенность жизнью.
 - B. Редкий и урывками отдых, напряженная обстановка на работе.
 - C. Регулярные занятия спортом и хобби.
 - D. Хорошие отношения в семье и на работе.
4. Как долго обычно длится постотпускной синдром?
 - A. Несколько дней.
 - B. Одна-две недели.
 - C. Месяц и более.
 - D. Несколько часов.
5. Какие причины могут привести к постотпусскому синдрому?
 - A. Недостаток отдыха и впечатлений в обычное время.
 - B. Избыток свободного времени.
 - C. Хорошие условия труда.
 - D. Регулярные занятия спортом.
6. Какие последствия может иметь постотпускной синдром?
 - A. Повышение продуктивности и мотивации.
 - B. Увеличение стресса и снижение работоспособности.
 - C. Улучшение отношений в коллективе.
 - D. Улучшение физического здоровья.
7. Как влияет постотпускной синдром на профессиональную деятельность?
 - A. Улучшает качество работы.
 - B. Снижает продуктивность и мотивацию.
 - C. Не оказывает никакого влияния.
 - D. Повышает креативность.
8. Какие группы людей чаще всего сталкиваются с постотпускным синдромом?
 - A. Люди, которые любят свою работу.
 - B. Люди с редким и урывками отдыхом.
 - C. Люди с регулярными занятиями спортом.
 - D. Люди с разнообразными хобби.
9. Какие методы помогают справиться с постотпускным синдромом?
 - A. Игнорирование проблемы и продолжение работы.

- В. Соблюдение режима сна и отдыха.
- С. Увеличение интеллектуальной нагрузки.
- Д. Полный отказ от физической активности.

10. Какие техники могут помочь в борьбе с постотпускным синдромом?

- А. Увеличение рабочей нагрузки.
- Б. Метод "лягушки" и матрица Эйзенхауэра.
- С. Полный отказ от отдыха.
- Д. Изоляция от коллег и друзей.

11. Какие методы могут помочь в адаптации к рабочему ритму после отпуска?

- А. Возвращение из отпуска на несколько дней раньше.
- Б. Увеличение рабочей нагрузки в первые дни.
- С. Полный отказ от отдыха.
- Д. Изоляция от коллег и друзей.

12. Какие методы могут помочь в поддержании мотивации к работе?

- А. Полный отказ от отдыха.
- Б. Дробление больших задач на более мелкие.
- С. Увеличение рабочей нагрузки.
- Д. Изоляция от коллег и друзей.

13. Какие методы могут помочь в управлении временем и стрессом?

- А. Увеличение рабочей нагрузки.
- Б. Использование матрицы Эйзенхауэра.
- С. Полный отказ от отдыха.
- Д. Изоляция от коллег и друзей.

14. Какие методы могут помочь в восстановлении энергии после отпуска?

- А. Увеличение рабочей нагрузки.
- Б. Соблюдение режима сна и отдыха.
- С. Полный отказ от физической активности.
- Д. Изоляция от коллег и друзей.

15. Какие методы могут помочь в поддержании ресурсного состояния?

- А. Полный отказ от отдыха.
- Б. Создание коллажа из отпускных фотографий.
- С. Увеличение рабочей нагрузки.
- Д. Изоляция от коллег и друзей.

Требования к онлайн тестированию:

Внимательно изучите вопросы и варианты ответов к ним. Выберите один вариант ответа, который вы считаете правильным. Время тестирования – 60 мин. Количество попыток – 3.

Критерии оценивания и оценивание результатов тестирования.

«Зачтено» — 7 и более правильных ответов.

«Не зачтено» — 6 и менее правильных ответов.

Процедура тестирование и представление его результатов обучающимся осуществляется в асинхронном формате.

Примеры практических заданий

Практическое задание.

Разработайте план мероприятий, включающий следующие пункты:

1. Формы обучения и формы получения образования детьми с ОВЗ. Опишите возможные формы обучения и формы получения образования (совместно с другими обучающимися, в отдельных классах, группах или в отдельных организациях).

2. Правила общения с особым учеником. Перечислите и объясните основные правила общения с особым учеником, такие как: признание личности ребенка; безоценочное общение; понимание проблем как задач; помочь в поиске альтернативных способов выражения эмоций и др.

3. Рекомендации по организации работы с детьми с ОВЗ. Выберите одну из категорий детей с ОВЗ: глухие и/или слабослышащие; с нарушениями зрения; с речевыми нарушениями; с нарушениями опорно-двигательного аппарата; с задержкой психического развития; с расстройствами аутистического спектра; с интеллектуальными нарушениями.

Критерии оценивания:

Зачтено: план мероприятий включает все указанные разделы; рекомендации и правила описаны подробно и понятно; использованы конкретные примеры и практические советы; план демонстрирует понимание принципов инклюзивного образования.

Не зачтено: пропущены важные разделы; рекомендации и правила описаны поверхностно или непонятно; отсутствуют конкретные примеры и практические советы; план не демонстрирует понимание принципов инклюзивного образования.

Форма представления: план мероприятий должен быть представлен в виде структурированного документа с четким разделением на указанные разделы.

3.2. Итоговая аттестация. Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических работ, результатов онлайн тестирования.

Требования к итоговой аттестации:

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: 1) результат онлайн тестирования – зачтено; 2) при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы.

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условиях: 1) результат онлайн тестирования – не зачтено; 2) при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы.

Критерии оценивания и оценивание результатов освоения образовательной программы:

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: зачтено 70% и более практических работ; результаты онлайн-тестирования – «зачтено».

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условиях: зачтено менее 70% результатов выполнения практических работ; результаты онлайн-тестирования – «не зачтено».

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Основная литература

1. Алистер М. Сверхпродуктивность. 20 инструментов для планирования жизни и быстрого достижения целей. М.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
2. Райхель Т. Слишком занят, чтобы жить. 24 приема и 7 принципов, которые избавят

вас от цейтнота. М.: Издательство: Бомбара, 2023.

Дополнительная литература

1. Гений А. Высокоэффективный тайм-менеджмент по Матрице Эйзенхауэра — Изд-во АСТ, 2016.
2. Хайнц М. Позитивный тайм-менеджмент — Москва, Изд-во Альпина Паблишер, 2019.

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.

4.3. Кадровые условия реализации программы

Требования к квалификации кадров, обеспечивающих реализацию дополнительной профессиональной программы: наличие высшего профессионального образования.