

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Президент Образовательного учреждения  
Фонда «Педагогический университет  
«Первое сентября»



Соловейчик А.С.

«21» февраля 2019 г.

**Рабочая программа модульного курса по программе дополнительного образования  
«Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не „сгореть“ на работе»**

**Автор:**

Осухова Наталия Георгиевна,  
кандидат психологических наук, доцент, сотрудник  
Центра социально-психологического  
консультирования развития личности

Москва

2019 г.

## 1. Характеристика программы

**1.1. Цель реализации программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

### 1.2. Совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки: педагогическое образование
		Код компетенции 44.03.01 Бакалавриат
1	Способностью проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития	ПК-10
2	Способность к самоорганизации и самообразованию	ОК-6

### 1.3. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать – Уметь	Направление подготовки: педагогическое образование
		Код компетенции 44.03.01 Бакалавриат
1	<b>Знать:</b> технологии и способы здоровьесбережения <b>Уметь:</b> проектировать траекторию своего профессионального роста и личностного развития на основе здоровьесберегательных технологий	ПК-10
2	<b>Знать:</b> способы и возможности самоорганизации и самообразования <b>Уметь:</b> использовать возможности самоорганизации и самообразования	ОК-6

**Категория слушателей:** уровень образования – ВО, область профессиональной деятельности – дошкольное, начальное, основное, среднее образование.

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

**Общая трудоемкость дисциплины:** 6 академических часов.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего, час.	Вид учебных занятий, учебных работ			Форма контроля	Трудоемкость
			Лекции и	Практ. занятие	Самост. работа		
1	Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на	5 ч. 35 мин.	5.35	0	0	Ответы на вопросы к разделу	5 ч. 35 мин.

	работе						
2	Итоговая аттестация	25 мин.				Онлайн-тестирование	25 мин.
	Итого						6 часов

### 3. Формы аттестации и оценочные материалы

**3.1. Промежуточный контроль.** Задания промежуточного контроля размещены в тексте курса.

#### 3.2. Итоговая аттестация

**Форма:** онлайн-тестирование с мгновенной обратной связью.

**Оценка:** зачет/незачет

#### Примерные задания:

1. Синдром выгорания включает следующие компоненты...

- а) деперсонализация
- б) редукция профессиональных достижений
- в) эмоциональное истощение
- г) все ответы верны

2. Деперсонализация, как один из компонентов профессионального выгорания, может проявляться ...

- а) только в «обезличивании» себя
- б) только в «обезличивании» других
- в) как в «обезличивании» себя, так и в «обезличивании» других
- г) нет верного ответа

3. Эмоциональное истощение – это...

- а) негативное отношение к «объектам» своего труда
- б) снижение эмоционального фона
- в) негативная «Я»-концепция
- г) негативное отношение к «объектам» своего труда

### 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. — СПб., 1999.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? — М., 2008.
3. Грабе М. Синдром выгорания — болезнь нашего времени. — СПб., 2008.
4. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. — М., 2006.

#### Материально-технические условия реализации программы

Компьютер или ноутбук с программным обеспечением.  
Свободный доступ в интернет.