

**АВТОРСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ)
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «Гармония души»
по формированию навыков
снятия симптомов эмоционального выгорания у педагогов**



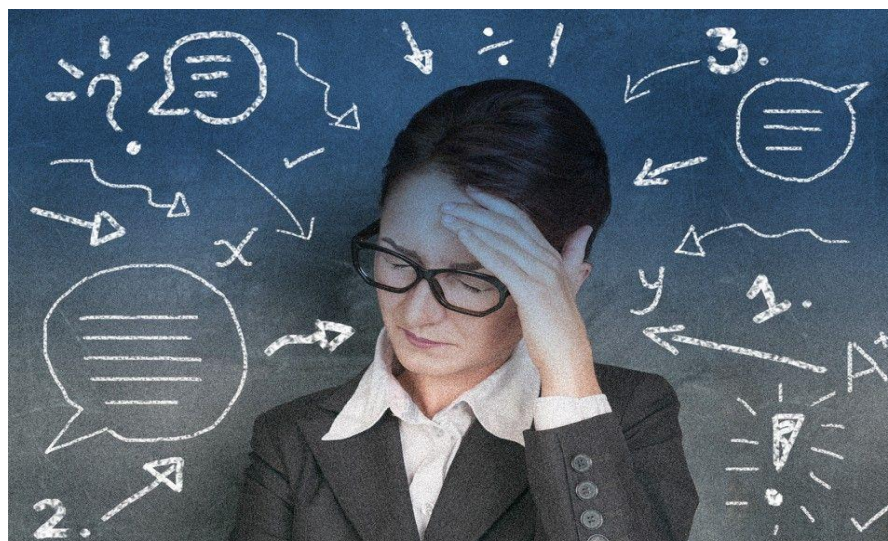
**Автор:
Онтикова Ольга Сергеевна**

**Рецензент:
КПсхН, доцент кафедры
«Общая психология»
Синюкова Е.М.**

АКТУАЛЬНОСТЬ

В последние годы современное состояние отечественной образовательной системы характеризуется активным внедрением инновационных технологий в педагогический процесс. В условиях происходящих изменений все более высокие требования предъявляются не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам учителя, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологического самочувствия.

Профессия педагога является одной из самых энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.



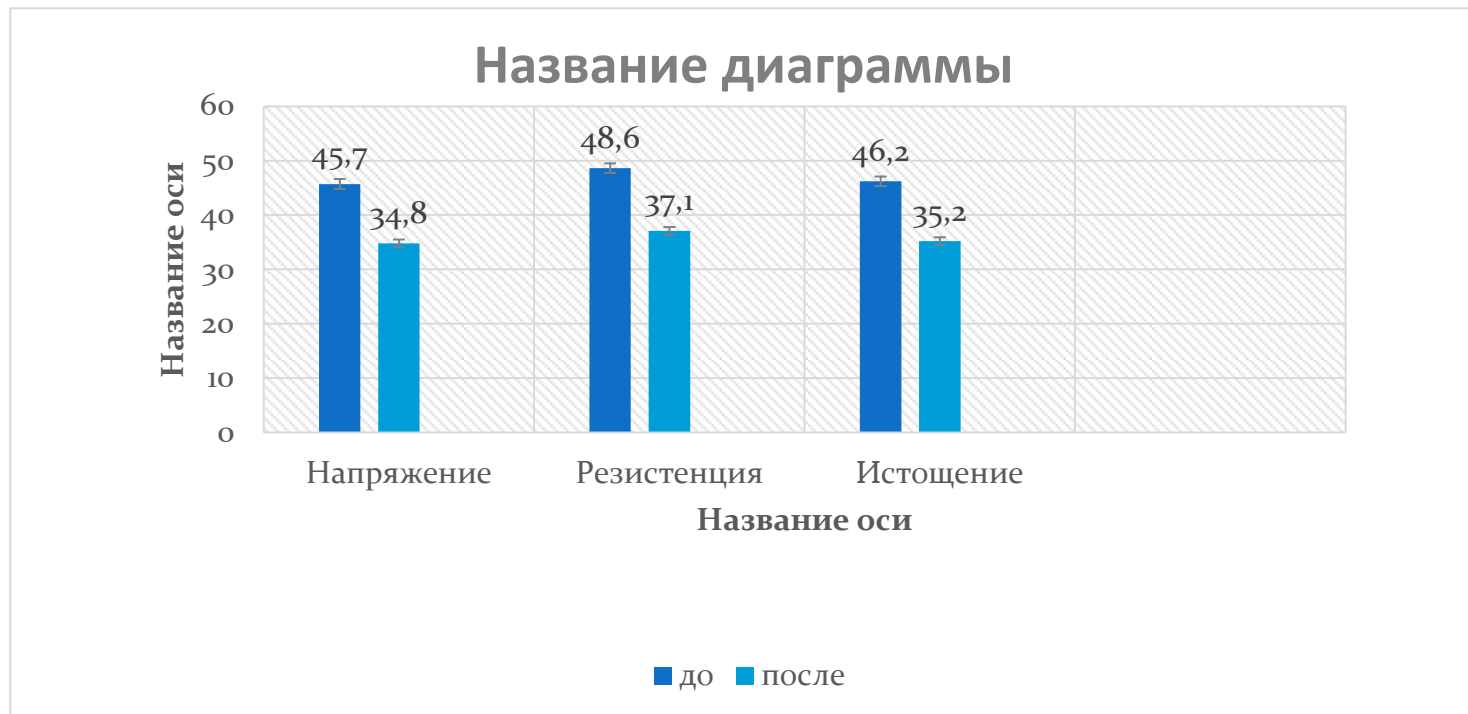
Цель: развитие эмоциональной устойчивости, профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Задачи:

1. Снять психическое напряжение у педагогов;
2. Способствовать повышению работоспособности;
3. Сформировать у педагогов позитивные отношения к себе, как к специалисту.
4. Сплотить коллектив.
5. Способствовать преодолению стрессовых состояний у педагогов и развитию творческого потенциала в работе.
6. Обучить педагогов способам выработки эмоциональной устойчивости;
7. Обучить педагогов навыкам саморегуляции.
8. Активизировать стремление педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья.

Методы отслеживания эффективности программы, данные об апробации программы

Диагностическим инструментарием для отслеживания результатов внедрения программы является методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко



Организационные условия

Формирование групп для проведения занятий (не более 10 человек в одной группе);

Создание творческой группы (педагог- психолог, педагог по физической культуре, социальный - педагог).

Групповые занятия с педагогами проводятся во втором полугодии учебного года. Всего 14 занятий: 8 проводит педагог-психолог, 6 педагог физической культуры для укрепления здоровья и снятия мышечного напряжения

Структура и содержание программы

а) психопросвещение:

№ п/п	Формы работы	Сроки проведения, кол-во часов
1.	Консультации по запросу	В течение года
2.	Подготовка и оформление наглядной информации	В течение года
3.	Подготовка и выпуск памяток «Скорая помощь при остром стрессе».	Март
4.	Выступление на педагогических чтениях с докладом «Эмоциональное выгорание, причины возникновения и способы профилактики».	В течение года (2 час.)
6.	Проведение «круглых столов» по результатам диагностики и разработки дальнейшего плана работы.	В течение второго полугодия (2 час.)

Структура и содержание программы

б) психопрофилактика:

№ п/п	Формы работы	Сроки проведения, кол-во часов
1.	Индивидуальная работа с педагогами по запросу	В течение года
2.	1. «Свети, но не сгорай!». 2. «Мы единый коллектив». 3. «Стресс, как его преодолеть». 4. «Многообразие эмоций». 5. «Успешный учитель». 6. «Энергия природы».	Раз в полугодие (6-8 час.)

Структура и содержание программы

в) психоконсультирование и психодиагностика:

<u>№ п/п</u>	Формы работы	Сроки проведения
1.	Индивидуальная консультация педагога по запросу	В течение года
2.	Подгрупповые консультации по запросам педагогов	В течение года
3.	Диагностика эмоционального выгорания и стрессоустойчивости личности. Первичная и вторичная.	

Предполагаемые достижения

- а) способность к саморегуляции эмоционального состояния;
- б) повышение уровня стрессоустойчивости у педагогов;
- в) повышение самооценки педагогов, уверенности в себе и своих силах (профессиональных и личностных);
- г) формирование навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- д) повышение мотивации педагогов к самореализации в профессиональном плане, стремлению к самопознанию и саморазвитию;
- е) улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
- ж) оптимизация уровня тревожности;
- з) повышение работоспособности.

Новые возможности для каждого!

