

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС от 26.08.202_ г. № 1

Руководитель

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 9
им. Н.С. Федоренко

Ю.А. Михайленко

Персонализированная программа: Профилактика эмоционального «выгорания»

Форма наставничества: «Учитель - учитель (педагог – педагог)»

Ф.И.О. и должность наставляемого сотрудника _____

Ф.И.О. и должность наставника _____

Срок осуществления плана: с «___» 20__ г. по «___» 20__ г.

Синдромом эмоционального выгорания специфический синдром, который развивается у человека в процессе его профессиональной деятельности и выражается в состоянии эмоционального и физического истощения, отчуждения от людей, с которыми человек взаимодействует, а также в отсутствии профессиональных планов и крушении надежд. Деятельность педагога насыщена различными напряжёнными ситуациями и разнообразными факторами, несущими в себе потенциальную возможность эмоционального реагирования. Многие исследователи проблемы эмоционального выгорания утверждают, что причины напряжённости обусловлены объективными и субъективными факторами. Неблагоприятные воздействия этих факторов вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (возникновение эмоциональных сдвигов, изменения в характере деятельности, нарушения поведения). При постоянном воздействии неблагоприятных факторов профессионального труда ведёт к ухудшению результатов деятельности, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления). После пребывания в напряжённой ситуации педагог ощущает разбитость, подавленность. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья.

Психология предлагает множество способов для профилактики и коррекции профессионального выгорания, развития эмоциональной устойчивости педагога.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Цель: Реализация психоэмоциональной поддержки, сочетаемой с профессиональной помощью по приобретению и развитию педагогических талантов и инициатив.

Задачи

1. Изучить особенности синдрома эмоционального «выгорания» у педагогов школы.
2. Способствовать повышению работоспособности.
3. Обучить педагогов способам выработки эмоциональной устойчивости.
4. Обучить педагогов способам саморегуляции.
5. Активизировать стремление педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья.
6. Способствовать формированию корпоративной культуры.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ НАСТАВНИКА

№	Проект задание	Срок	Планируемый результат	Фактический результат	Оценка наставника
Раздел 1. Диагностика по выявлению уровня эмоционального выгорания					
1.1	Самодиагностика выгорания: видео, теория, опросник К. Маслач, тест на депрессию Шкала депрессии Бэка, тест тревожности Спилбергера-Ханина	Сентябрь, май	Анализ динамики профессионального «выгорания» педагогов		
1.2	Диагностика межличностных отношений	Сентябрь, май			
1.3	Изучение проявлений личностной тревожности	Сентябрь, май			
1.4	Определение доминирующей модели поведения в конфликтной ситуации	Сентябрь, май			
1.5	Диагностика выявления	Сентябрь,			

	особенностей ведения переговоров	май				
1.6	Мониторинг по изучению удовлетворенности педагога условиями труда	Сентябрь, май	Повысился уровень удовлетворенности педагога условиями труда			
1.7	Выявление причин затруднений в профессиональной сфере		Выявлены причины затруднений в профессиональной сфере			
Раздел 2. Профилактические мероприятия						
2.1	Тренинг на профилактику эмоционального выгорания «Доверие»		Снятие нервного напряжения, снижение конфликтных ситуаций между участниками образовательного процесса			
2.2	Техника личностного роста					
2.3	Техники эффективной коммуникации и поведения в конфликтных ситуациях					
2.4	Управляем своими эмоциями: мышечная релаксация, распознавание автоматических мыслей					
2.5	Способы и методы снятия психоэмоционального напряжения: дыхательные техники (диафрагмальное дыхание, дыхательная йога, удлинение выдохов)					
2.6	Стрессоустойчивость. Техника расслабления					
2.7	Повышение квалификации по выявленным затруднениям наставляемого:			Устранены затруднения в _____		
2.8	Внесение изменений в условия труда			Совместно с администрацией улучшены условия труда:		

2.9	Курс ПК на сайте Яндекс.Учебник Эмоциональное выгорание у педагогов		Определены источники выгорания, выделены аспекты выгорания, на которые можно повлиять, и распознавать те факторы, на которые повлиять невозможно; проанализированы и решены проблемы в организации рабочих процессов; поставлены цели, приоритетные задачи и запланировано решение задач; подобраны виды отдыха в соответствии с типами утомляемости и повышен уровень осознанности.		
2.10	Тренинг «Таймменеджмент»		Выработаны навыки эффективного планирования и контроля своего времени.		

Раздел 3. Организация досуговой деятельности

3.1	Организация экскурсионных поездок для коллектива школы.		Наставляемый принял участие в _____ экскурсионных поездках вместе с коллективом школы. Снижены конфликтные ситуации.		
3.2	Проведение спортивных мероприятий для педагогов школы.		Наставляемый принял участие в _____. Снижены		

		конфликтные ситуации.	
--	--	-----------------------	--

Подпись наставника_____

«____» _____ 20__г.

Подпись наставляемого сотрудника_____

«____» _____ 20__ г.

Подпись куратора_____

«____» _____ 20__г.