

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 психозэмоциональной 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**

<b>№</b>	<b>Проект задание</b>	<b>Срок</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Фактический результат</b>	<b>Оценка наставника</b>
<b>Раздел 1. Диагностика по выявлению уровня эмоционального выгорания</b>					
<b>1.1</b>	Самодиагностика выгорания: видео, теория, опросник К. Маслач, тест на депрессию Шкала депрессии Бэка, тест тревожности Спилбергера-Ханина	Сентябрь, май	Анализ динамики профессионального «выгорания» педагогов		
<b>1.2</b>	Диагностика межличностных отношений	Сентябрь, май			
<b>1.3</b>	Изучение проявлений личностной тревожности	Сентябрь, май			
<b>1.4</b>	Определение доминирующей модели поведения в конфликтной ситуации	Сентябрь, май			
<b>1.5</b>	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		
<b>Раздел 2. Профилактические мероприятия</b>					
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: _____		

<b>2.9</b>	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.		
<b>2.10</b>	Тренинг «Таймменеджмент»		Выработаны навыки эффективного планирования и контроля своего времени.		
<b>Раздел 3. Организация досуговой деятельности</b>					
<b>3.1</b>	Организация экскурсионных поездок для коллектива школы.		Наставляемый принял участие в ____ экскурсионных поездках вместе с коллективом школы. Снижены конфликтные ситуации.		
<b>3.2</b>	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.