

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 80»  
муниципального образования город Новороссийск



**проведение стажировки**

**«Реализация образовательного марафона  
"Школа психологического комфорта"  
как система профилактики эмоционального  
выгорания педагогов дошкольного образования»**

**Руководитель: заведующий  
Максименко Наталья Николаевна**





Личностные  
деформации

Истощение

Стрессы

«Выгорание»

Профессиональные  
кризисы

Накопление  
усталости



# Эмоциональное выгорание — не слабость, а ответ на хронический стресс!



**Кристина Маслач**

американский социальный  
психолог, профессор  
Калифорнийского  
университета

Эмоциональное  
истощение

1

Деперсонализация

2

Редукция  
личностных  
достижений

3

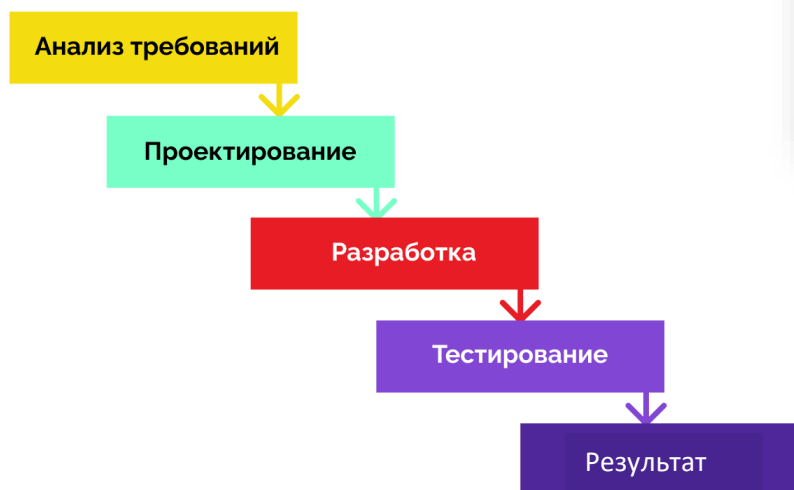
**Эмоциональное выгорание (англ. burnout)** – это состояние, при котором человек испытывает длительное истощение физических, эмоциональных и умственных ресурсов в результате хронического стресса. Это не просто усталость, а глубокое чувство опустошения, цинизма и отстраненности.



# Реализация образовательного марафона "Школа психологического комфорта"



- 10 занятий в течение учебного года (1 раз в месяц)
- Продолжительность: 1,5–2 часа



# Реализация образовательного марафона "Школа психологического комфорта"

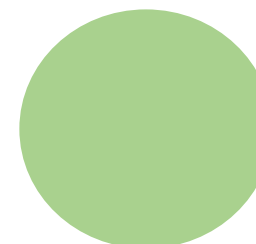
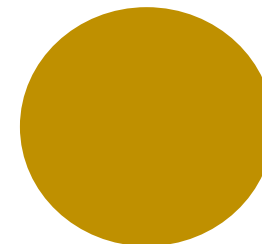
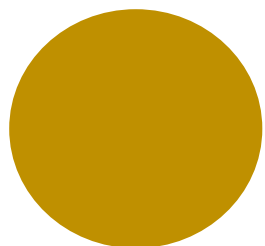
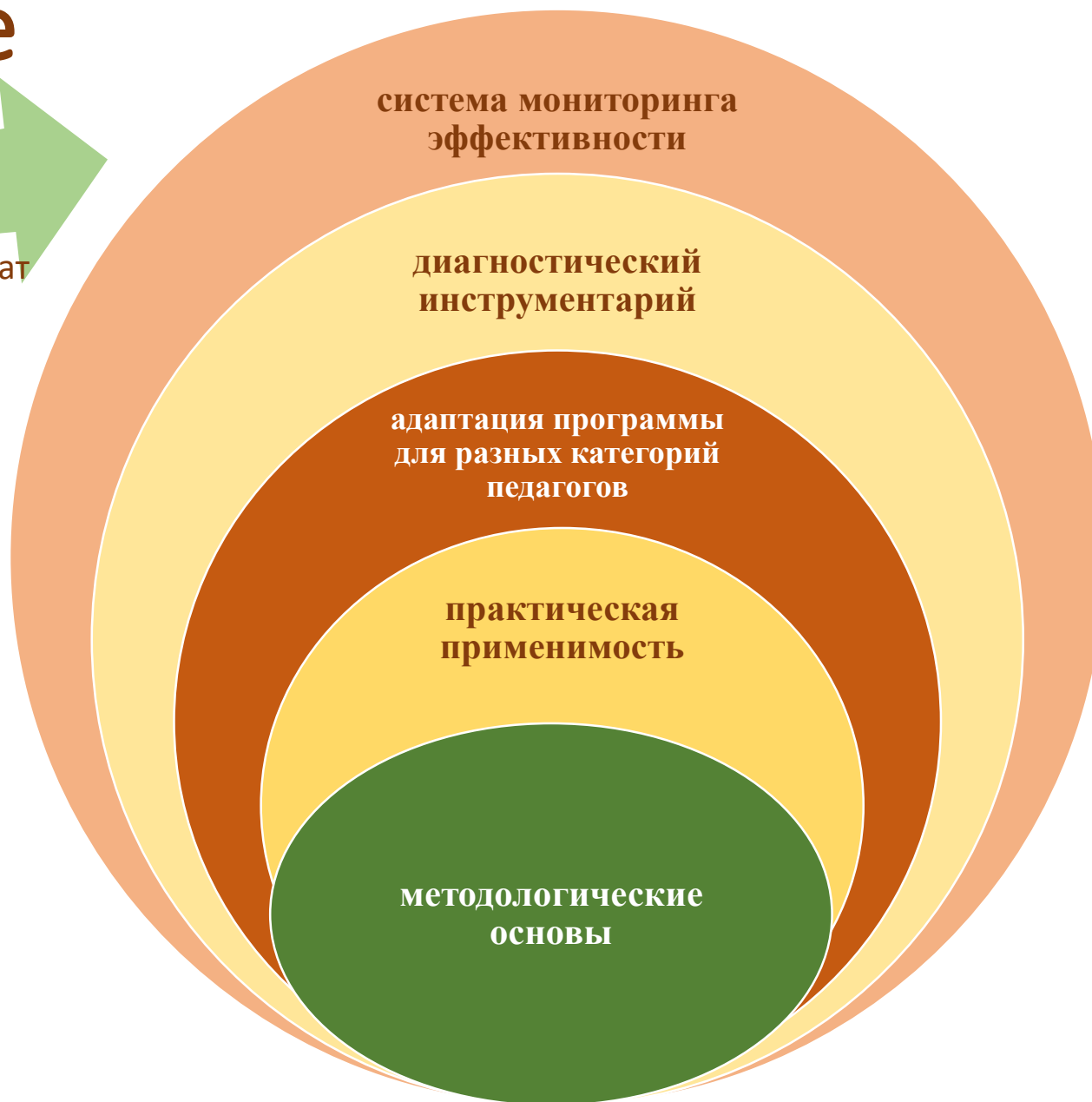


Форматы: тренинги, круглые столы, деловые игры, арт-терапия, МАК





# Содержание



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 80»  
муниципального образования город Новороссийск

**ПРОГРАММА**  
по реализации образовательного марафона  
«ШКОЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА»



НОВОРОССИЙСК  
2025

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 80»  
муниципального образования город Новороссийск

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Современные технологии предупреждения  
эмоционального выгорания и профессиональных  
деструкций педагогических работников ДОО



НОВОРОССИЙСК  
2025



методический  
аппарат

**ШАГ 1**



критерии  
эффективности

**ШАГ 2**



ожидаемые  
результаты

**ШАГ 3**



рекомендации  
ведущему

**ШАГ 4**



# Жизнь вне марафона



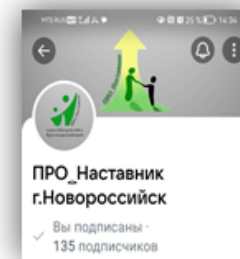
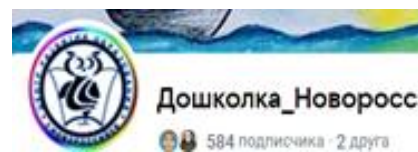


# Мы делимся опытом





# Мы делимся опытом



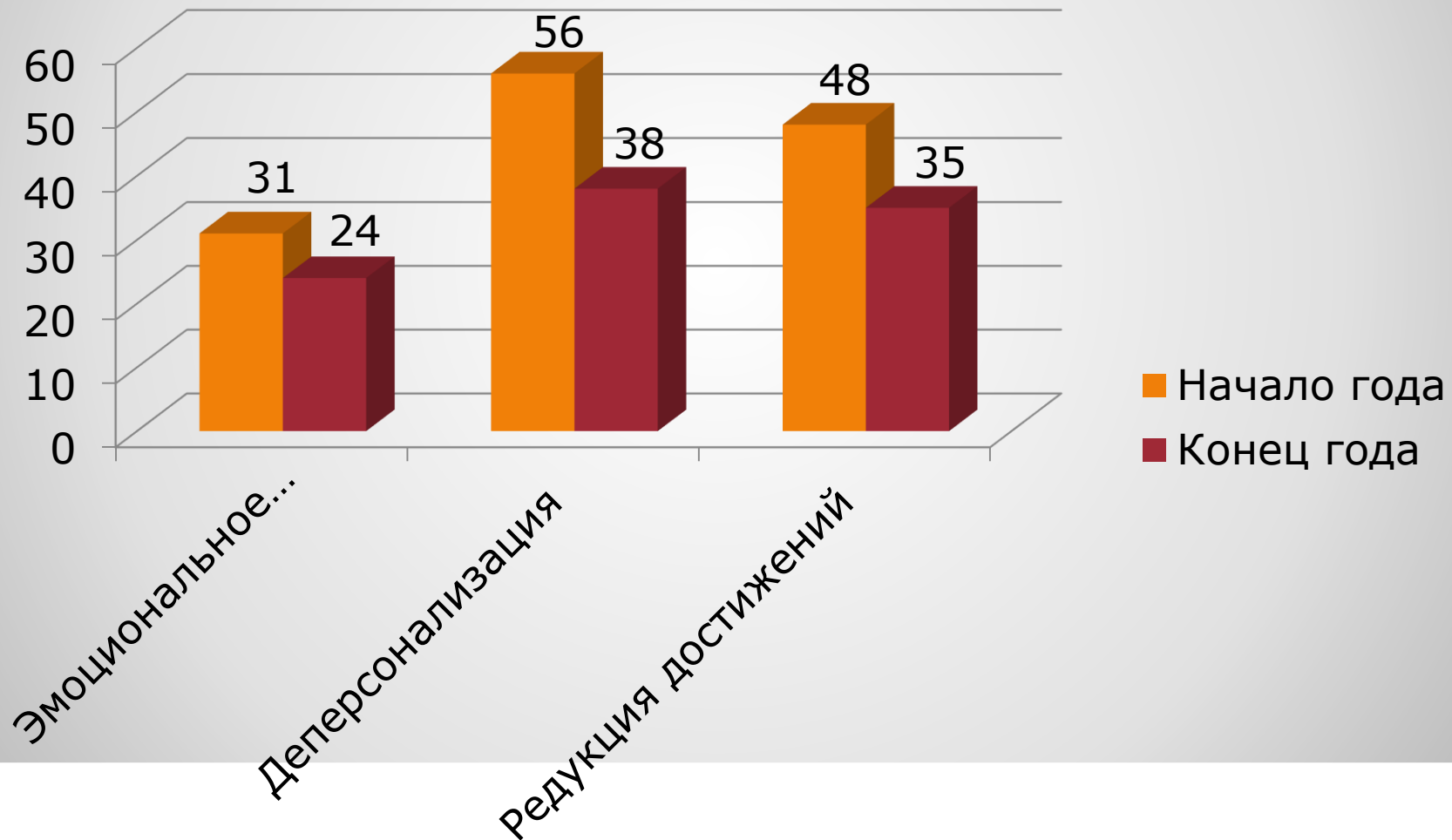


# **Диагностика эмоционального выгорания педагогов**

**Методика для  
диагностики уровня  
эмоционального  
выгорания В.В.Бойко**

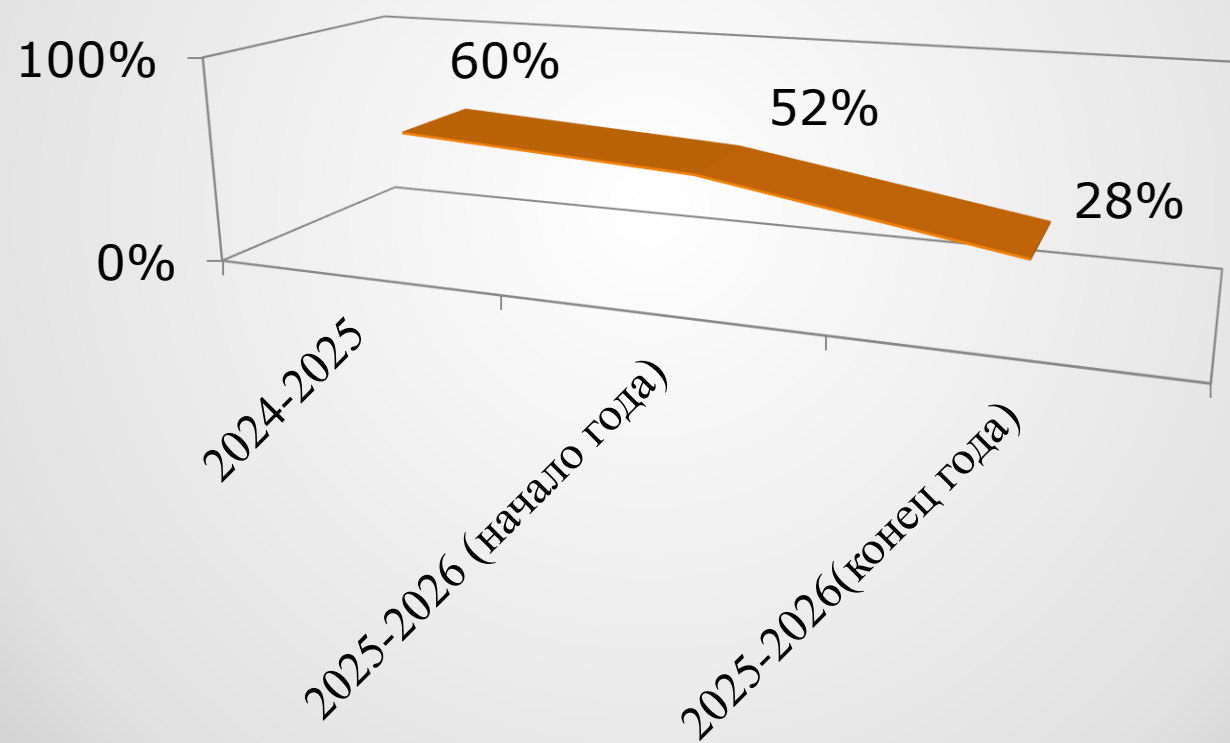
**Методика для  
определения  
эмоционального  
выгорания  
А.А.Рукавишникова**

## Динамика компонентов выгорания за учебный год





## Доля сотрудников с эмоциональным выгоранием



# Тренинг

## «Мой педагогический след: перезагрузка смыслов»

Цель: профилактика редукции (обесценивания)  
профессиональных достижений



# Сбор педагогических сокровищ

- **Стикер 1.** Момент, когда вы почувствовали гордость за ребёнка. Не за себя — за него.
- **Стикер 2.** Самая неожиданная благодарность.
- **Стикер 3.** Ситуация, которая раньше казалась вам невозможной. А вы справились.
- **Стикер 4.** Момент, когда вы заметили, что ребёнок изменился благодаря именно вашему действию.
- **Стикер 5.** Случай, когда вы придумали что-то творческое — игру, приём, занятие — и это сработало.

## 3 важных вопроса:

- 1. Какие Ваши личные качества помогли этому случиться ?
- 2. Что является в этом случае Вашей заслугой?
- 3. Чему Вы научилась в этой ситуации?

## Кубик педагогических достижений

- Грань 1. Мой самый сильный момент
- Грань 2. Ребенок, который изменился благодаря мне
- Грань 3. Самая неожиданная благодарность
- Грань 4. Я не сдалась
- Грань 5. Моя суперсила
- Грань 6. Что я скажу себе, когда начну обесценивать свой труд





# Мастер-класс «Работа с гневом»



*Дранова Светлана Фёдоровна - инструктор ФК*

# Мастер-класс «Арт-терапия, как источник профессиональных и жизненных ресурсов педагога»



*Драга Ольга Владимировна - воспитатель*



# Благодарим за внимание!

Всегда открыты к сотрудничеству !

Наше  
сообщество  
в ВК



Наш сайт



Мы  
в  
MAX

