

Департамент образования Вологодской области
Автономное образовательное учреждение Вологодской
области дополнительного профессионального образования «Вологодский
институт развития образования»

Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)

Профилактика профессионального выгорания сотрудников организации

Разработчик(и) программы:
Кононова Н.В., АОУ ВО ДПО «ВИРО», нет

Вологда, 2021

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы - совершенствование профессиональных компетенций руководителей образовательных организаций в области применения современных управленческих технологий профилактики профессионального выгорания сотрудников.

1.2. Планируемые результаты обучения:

Руководитель образовательного учреждения

Должностные обязанности по ЕКС	Знать	Уметь
Поддерживает благоприятный морально-психологический климат в коллективе. Организует и координирует реализацию мер по повышению мотивации работников к качественному труду	Основы трудовой мотивации. Понятие стадии профессионального выгорания, направления минимизации негативного влияния профессионального выгорания на индивидуальную, командную работу, работу организации в целом. Принципы, методы, технологии, инструменты поддержки членов команды в профессиональной деятельности.	Анализировать ситуацию, деятельность, качество информации. Стремиться применять различные способы мотивации педагогов; внедрять меры по сохранению здоровья сотрудников образовательной организации.

Заместитель руководителя образовательного учреждения

Должностные обязанности по ЕКС	Знать	Уметь
Поддерживает благоприятный морально-психологический климат в коллективе.	Основы трудовой мотивации. Понятие стадии профессионального выгорания, направления минимизации негативного влияния профессионального выгорания на индивидуальную, командную работу, работу организации в целом. Принципы, методы, технологии, инструменты поддержки членов команды в профессиональной деятельности.	Анализировать ситуацию, деятельность, качество информации. Стремиться применять различные способы мотивации педагогов; внедрять меры по сохранению здоровья сотрудников образовательной организации.

1.3. Категория слушателей:

руководители, заместители руководителей образовательных учреждений

1.4. Форма обучения - Очно-заочная

1.5. Срок освоения программы: 42 ч.

Раздел 2. Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельная работа, час	Формы контроля
			Лекция, час	Интерактивное (практическое) занятие, час		
1	Входная диагностика профессиональной компетентности руководителей	1	0	1	0	тест
2	Профессиональное выгорание педагогов: сущность, история вопроса	7	2	2	3	

3	Проблема выгорания педагога. Факторы риска развития выгорания.	6	2	2	2	
4	Основные направления профилактики выгорания.	8	2	4	2	
5	Административный резерв защиты личности сотрудника от профессионального выгорания.	8	2	3	3	
6	Итоговая диагностика	1	0	1	0	тест
7	Итоговая аттестация	11	0	0	11	практическая работа
	Итого	42	8	13	21	

2.2. Рабочая программа

1 Входная диагностика профессиональной компетентности руководителей (практическое занятие - 1 ч.)

2 Профессиональное выгорание педагогов: сущность, история вопроса. (лекция - 2 ч. практическое занятие - 2 ч. самостоятельная работа - 3 ч.)

Лекция·Определение понятия «профессиональное выгорание». Зарубежный и отечественный подходы к изучению вопроса. Стадии профессионального выгорания. Методики диагностики профессионального выгорания - обзор.

Практическая работа·Рассмотреть ситуацию, предложенную в кейсе «История одного выгорания» и указать, влияние каких факторов развития профессионального выгорания можно увидеть в приведенной истории.

Самостоятельная работа·Диагностика профессионального выгорания (онлайн - опросник MBI) у педагогов образовательного учреждения (3 человека) + самодиагностика. Анализ полученных результатов.

3 Проблема выгорания педагога. Факторы риска развития выгорания. (лекция - 2 ч. практическое занятие - 2 ч. самостоятельная работа - 2 ч.)

Лекция·Особенности труда сферы «человек - человек». Влияние стажа на развитие профессионального выгорания. Влияние условий труда на развитие профессионального выгорания. Влияние мотивации к профессиональной деятельности на развитие синдрома профессионального выгорания.

Практическая работа·изучение и анализ статьи «Профессиональное здоровье педагога».

Самостоятельная работа·Анализ заболеваемости педагогов образовательного учреждения за 3 года. Анализ вероятности развития профессионального выгорания в образовательном учреждении с точки зрения стажа, условий труда, мотивации к профессиональной деятельности (на примере образовательного учреждения, в котором работает руководитель).

4 Основные направления профилактики выгорания. (лекция - 2 ч. практическое занятие - 4 ч. самостоятельная работа - 2 ч.)

Лекция·Обзор основных направлений профилактики профессионального выгорания: коррекция мотивационной сферы, снижение рабочей нагрузки, реструктурирование деятельности, обучение навыкам управления стрессом, оптимизация организации труда, оптимизация взаимоотношений в коллективе и с руководством, улучшение социально-психологического климата.

Практическая работа·посмотреть видео «Осознанность: могу, умею, практикую», а также мастер - класс «Арт-техника «Каракули». Проанализировать возможность использования в рамках самопомощи и помощи педагогам в ситуации профилактики профессионального

выгорания. посмотреть видео «Задачи руководителя. Постановка задачи. Контроль. Делегирование полномочий». Проанализировать полученную информацию. Составить план по делегированию полномочий в рамках своей организации.

Самостоятельная работа·Выполнить рисунок в технике «Каракули», написать рефлексивный отчет - состояние до, во время, после выполнения задания, возможности использования для коррекции эмоционального состояния.

5 Административный резерв защиты личности сотрудника от профессионального выгорания. (лекция - 2 ч. практическое занятие - 3 ч. самостоятельная работа - 3 ч.)

Лекция·Значение роли руководителя образовательного учреждения в предупреждении профессионального выгорания педагогов. Управленческое содействие формированию профессиональной компетентности педагогов. Материальная и нематериальную мотивацию.

Практическая работа·познакомиться с тестом для оценки мотивации личности к работе, с тестом самоидентификации стиля управления, способами нематериальной мотивации.

Проанализировать, каким образом взаимосвязаны стиль управления, мотивация к работе и вероятность развития профессионального выгорания. Отметить от 3 до 5 способов нематериальной мотивации, которые наилучшим образом можно применить в работе с сотрудниками организации.

Самостоятельная работа·Просмотр фильма «Дьявол носит Prada» Анализ с точки зрения влияния стиля управления на психологический климат в коллективе, мотивацию сотрудников, возможность развития профессионального выгорания.

6 Итоговая диагностика (практическое занятие - 1 ч.)

7 Итоговая аттестация (самостоятельная работа - 11 ч.)

Самостоятельная работа·Разработка комплекса управленческих мероприятий по профилактике профессионального выгорания педагогов своей организации.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Входной контроль

Форма: тестирование

Описание, требования к выполнению:

Входная диагностика состоит из 7 заданий, открытого и закрытого типа. Время на выполнение - 1 час

Критерии оценивания:

Примеры заданий:

1. Дайте определение, исходя из Вашего представления о явлении.

Профессиональное выгорание - это

2. К направлениям работы по профилактике профессионального выгорания относятся:

А). Создание психологического комфорта в профессиональной группе.

Б). Оптимальная организация деятельности.

В). Создание системы психологической службы.

Г). Все вышеперечисленные варианты.

3. В чем, по Вашему мнению, заключается роль руководителя образовательной организации по профилактике профессионального выгорания?

Количество попыток: не ограничено

Выходной контроль

Форма: тестирование

Описание, требования к выполнению:

Итоговая диагностика состоит из 6 заданий, открытого и закрытого типа. Время на выполнение - 1 час

Критерии оценивания:

"Зачтено" - если слушатель ответил правильно на 60% вопросов.

Примеры заданий:

1. Выберите, что из перечисленного не является способом нематериальной мотивации сотрудников:

а. похвала за достигнутые результаты на собрании коллектива

б. создание в образовательной организации зоны отдыха для сотрудников

в. путевка на санаторно - курортное лечение

г. проведение праздничного мероприятия в честь юбилея образовательной организации

2. Какими способами можно уменьшить негативное влияния профессионального выгорания на

- индивидуальную работу (человека) _____

- работу организации в целом _____

Количество попыток: не ограничено

Текущий контроль

Раздел программы: Проблема выгорания педагога. Факторы риска развития выгорания.

Форма: Практическая работа

Описание, требования к выполнению:

Слушатели делятся на мини - группы, изучают статью "Профессиональное здоровье педагога" (10 минут). Обсуждают в группе, какие факторы способствуют заболеваемости педагогов. Предлагают варианты, влияние каких факторов можно минимизировать, используя административный ресурс. Каждая из мини-групп выбирает один из факторов и предлагает свой способ по коррекции влияния этого фактора. Общее обсуждение в группе, дополнения.

Критерии оценивания:

Соответствие содержания выступления теме задания.

Примеры заданий:

Из статьи "Профессиональное здоровье педагога".

Факторы заболеваемости педагогов (перечислены некоторые)

- Напряженность профессиональной деятельности
- Низкая двигательная активность (отсутствие систематических занятий физкультурой и спортом)
- Микроклимат в коллективе (авторитарный стиль руководства, конфликты и т.д.)
- Наличие вредных привычек

Негативное влияние каких из этих факторов можно минимизировать, используя административный ресурс?

Какие именно действия в вашей образовательной организации вы можете предпринять?

Количество попыток: не ограничено

Раздел программы: Административный резерв защиты личности сотрудника от профессионального выгорания.

Форма: Практическая работа

Описание, требования к выполнению:

Слушатели делятся на пары. Каждый заполняет на себя тест для оценки мотивации личности и тест самодиагностики стиля управления. Необходимо проанализировать результаты теста партнера и выполнить задания, используя информацию о расшифровке теста и статью "50 способов нематериальной мотивации". Обсудить результаты в парах.

Критерии оценивания:

Соответствие содержания работы теме задания.

Примеры заданий:

- Оценить выраженность шести основных мотивов к работе:
 - «Профессия»,
 - «Творчество»,
 - «Власть»,
 - «Деньги»,
 - «Коллектив»,
 - «Работа»
- Составить мотивационный профиль и определить насколько он соответствует характеру выполняемой человеком работы
- Оценить общий уровень мотивации человека к работе (желание работать)
- Подобрать наиболее эффективные методы для мотивации человека к работе

Количество попыток: не ограничено

Итоговая аттестация

Форма: Практическая работа

Описание, требования к выполнению:

Разработать комплекс управленческих мероприятий по профилактике профессионального выгорания педагогов. Требования к разработке комплекса управленческих мероприятий по профилактике профессионального выгорания педагогов. 1. Комплекс управленческих мероприятий разработан с учетом особенностей образовательного учреждения, в котором работает руководитель. 2. Мероприятия должны соответствовать критериям реалистичности и определены во времени (по срокам исполнения). 3. Комплекс управленческих мероприятий включает все направления работы по профилактике профессионального выгорания. 4. В комплексе управленческих мероприятий по профилактике профессионального выгорания педагогов должны быть описаны способы материальной и нематериальной мотивации с обоснованием их применения (прогнозируемые результаты). Требования к оформлению работы

Комплекс управленческих мероприятий по профилактике профессионального выгорания педагогов должен содержать разделы: 1. Мониторинг организационных факторов в образовательной организации, влияющих на развитие профессионального выгорания педагогов. 2. Календарный план управленческих мероприятий по профилактике профессионального выгорания педагогов. 3. Варианты материальной и нематериальной мотивации сотрудников. 4. Выводы, прогнозируемые результаты.

Критерии оценивания:

Выполнены все требования, предъявляемые к практической работе.

Примеры заданий:

На основе методических пособий и материалов из собственного опыта руководителя образовательного учреждения разработать комплекс управленческих мероприятий по профилактике профессионального выгорания педагогов.

[Направленность деятельности руководителя](#) образовательной организации на предупреждение профессионального выгорания педагогов.

Количество попыток: не ограничено

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы

Литература

Книги:

1. Преодоление и профилактика инновационного утомления педагогов : методические материалы / Департамент образования Вологодской области, Вологодский институт развития образования ; [составители: Е.Л. Тихомирова, М.О. Цатурян]. Вологда: ВИРО, 2019. 92 с.: табл. (На пути к эффективной школе).
2. Профилактика профессионального выгорания у педагогов: методическое пособие / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования; [сост.: И.В. Фокина, М.О. Цатурян]. Вологда: ВИРО, 2018. 36 с.: табл. (Сер. "На пути к эффективной школе").
3. Чечель И.Д. Директор школы и его команда: стратегия и тактика коллективного профессионального развития. М.: Сентябрь, 2016. 128 с.

Статьи

1. Бикетова Н.А. Методическое сопровождение педагогов ДОО по предупреждению профессионального выгорания // Управление дошкольным образовательным учреждением. 2021. № 6. С. 51-65.
2. Крылова Т. Сценарий семинара, чтобы уберечь педагогов от профессионального выгорания // Справочник заместителя директора школы. 2018. № 3. С. 99-110.
3. Кузнецова А. "Я так больше не могу", или Как бороться с профессиональным выгоранием // Справочник заместителя директора школы. 2020. № 12. С. 99-111.
4. Легкобытова А.Н., Чемяков В.П. Профессиональная деформация педагога: причины и способы диагностики // Управление дошкольным образовательным учреждением. 2018. № 9. С. 92-98.
5. Ножичкина Л. Почему и как выгорают учителя? // Директор школы. 2015. № 5. С. 25-31.
6. Пахневская О.Г., Романченко А.М., Романченко М.К., Филиппов Б.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога // Стандарты и мониторинг в образовании. 2017. № 4. С. 50-58.
7. Сидельникова Т.Л. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов во время дистанционного обучения // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. 2021. № 1. С. 40-47.
8. Штанько И.В. Методы арт-терапии в преодолении эмоционального выгорания педагогов // Справочник классного руководителя. 2015. № 10. С. 53-58.

Электронные обучающие материалы

Интернет-ресурсы

1. <https://infourok.ru> - образовательный портал "Инфоурок"
2. teacher.yandex.ru - Яндекс.Учебник
3. <https://cyberleninka.ru/> - научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Технические средства обучения

Компьютерное оборудование; видео-аудиовизуальные средства обучения. Наличие доступа слушателей к информационно-телекоммуникационной сети интернет, оснащение компьютерным оборудованием: веб-камерой, аудиоколонками и (или) наушниками