

Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Приморский краевой институт развития образования»  
(ГАУ ДПО ПК ИРО)

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ЦППМСп

ГАУ ДПО ПК ИРО

 И.С. Гамануха

«14» 11 2024 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор ГАУ ДПО ПК ИРО

\_\_\_\_\_ Т.В. Мельникова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 года

М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
повышения квалификации**

«Профилактика коммуникативного стресса педагога как фактор коррекции  
профессионального выгорания»

Владивосток  
2024

## Раздел 1. Характеристика программы

**1.1 Актуальность программы** связана с профессиональным выгоранием педагогов, работающих в дошкольном образовании, одним из провокационных факторов которого является коммуникативная и эмоциональная нагрузка. Обучение способам использования средств по профилактике коммуникативного стресса, отчасти, могло бы компенсировать риск выгорания у специалистов, занятых в дошкольном образовании. Отсюда тема данной программы и ее содержание.

Основное содержание программы: нормативно-правовые требования к результатам деятельности педагогов дошкольного образования; теоретические основы к пониманию феноменов коммуникативного стресса и профессионального выгорания у педагогов; признаки и показатели коммуникативного стресса, методики их диагностики; основы проектирования здоровье сберегающих циклов/комплексов/моделей по профилактике коммуникативного стресса; рефлексивный практикум в контексте индивидуальной здоровье сберегающей деятельности педагогов.

**1.2. Цель реализации программы:** совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области профилактики коммуникативного стресса и профессионального выгорания для выполнения трудовой функции учителя, педагога ДОО «Развивающая деятельность» согласно профессиональному стандарту «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

### 1.3. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция, трудовые действия	Знания и умения
<b>Трудовая функция</b> «Развивающая деятельность» Совершенствование трудового действия: «Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся»	<b>Знать:</b> - признаки и характеристики коммуникативного стресса и профессионального выгорания у педагогов; <b>Уметь:</b> - диагностировать показатели и рефлексировать признаки коммуникативного стресса, проявляющиеся в собственной профессиональной деятельности; - подбирать и использовать здоровье сберегающие комплексы для профилактики коммуникативного стресса в профессиональной деятельности.

**1.3 Категория слушателей:** учителя, педагоги ДОО

**1.4 Форма обучения:** очно-заочная с применением ДОТ.

**1.5 Срок освоения программы:** 40 акад. часов.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (учебно-тематический) план

№ 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		
	<b>Входная диагностика</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	<b>Тестирование</b>
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. Теоретические и методические основы профилактики коммуникативного стресса у педагогов</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	
1.1	Теоретические основы проблемы коммуникативного стресса у педагогов в профессиональной деятельности	4	4	0	0	
1.2	Приемы и техники профессионального общения педагогов с субъектами образовательного пространства	4	2		2	<b>Самостоятельная работа</b>
1.3	Методики диагностики показателей коммуникативного стресса и профессионального выгорания	6	2	4		<b>Практическое занятие</b>
1.4	Основы проектирования индивидуального здоровья сберегающего комплекса упражнений по профилактике коммуникативного стресса	6	2	4		<b>Практическое занятие</b>
<b>2</b>	<b>Модуль 2. Рефлексивный практикум как средство профилактики коммуникативного</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	

	<b>стресса</b>					
2.1	Диагностика показателей коммуникативного стресса	6	2	4		Практическое занятие
2.2	Подборка комплекса здоровьесберегающих упражнений	4	2		2	Самостоятельная работа
2.3	Рефлексивный практикум субъекта здоровьесберегающей деятельности	4	0	4		Практическое занятие
<b>3.</b>	<b>Выходной контроль</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	Тестирование
<b>4.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		Защита проекта
<b>5.</b>	<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	Тестирование

## 2.2. Рабочая программа

### Входная диагностика (самостоятельная работа - 1 ч.)

Самостоятельная работа. Целью входной диагностики является определение уровня компетентности слушателей в вопросах, связанных с организацией и реализацией психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений в сфере образования Российской Федерации.

### Модуль 1. «Теоретические и методические основы профилактики коммуникативного стресса у педагогов»

#### 1.1. Теоретические основы проблемы коммуникативного стресса педагогов в профессиональной деятельности (лекция - 4 ч.)

Лекция. Выявление и рефлексия актуальных знаний темы. Понятия и концептуальные основы проблемы коммуникативного стресса в педагогической деятельности, его место в контексте проблем профессионального выгорания. Особенности профессионального стресса педагогов и личностных ресурсов его преодоления. Основные характеристики, предпосылки формирования и ресурсы преодоления профессионального стресса: установки на процесс и результат работы, профессиональную успешность и достижения, на альтруизм в профессиональном взаимодействии. Эго-мотивация, направленная на самосохранение, поддержание здоровья, позволяет избежать профессионального стресса.

Знать: термины и основы теории коммуникативного стресса и профессионального выгорания: признаки, показатели, характеристики, причины и пр.

### **1.2. Приемы и техники профессионального общения педагогов с субъектами образовательного пространства (лекция - 2 ч., самостоятельная работа 2 ч.)**

Лекция: сформировать теоретические знания, практические умения и навыки в области коммуникации в сфере образования, способствующие эффективному управлению педагогическим взаимодействием участников образовательного процесса; развить коммуникативную компетентность профессионала,

Практические занятия: Знакомство с техниками и приемами выстраивания эффективных, здоровьесберегающих и профессиональных коммуникаций с различными субъектами педагогического процесса

Знать: основные техники и приемы, способствующие выстраиванию конструктивных профессиональных коммуникаций;

Уметь: применять ряд техник и приемов в учебной ситуации

### **1.3. Методики диагностики показателей коммуникативного стресса и профессионального выгорания (лекция – 2 ч., практическая работа – 4 ч.)**

Лекция: Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) — это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. СЭВ — это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Практическая работа: Знакомство с методиками диагностики профессионального выгорания и коммуникативного стресса.

Уметь: определять показатели и методики диагностики коммуникативного стресса и профессионального выгорания

### **1.4. Основы проектирования индивидуального комплекса здоровьесберегающих упражнений по профилактике коммуникативного стресса (лекция – 2 ч., практическая работа – 4 ч.)**

Практическая работа: Проектирование: фазы, этапы, основные методологические рубрики. Виды и типы здоровьесберегающих комплексов упражнений.

Уметь: применять основные понятия и этапы проектирования комплексов индивидуальной здоровьесберегающей деятельности педагога

## **Модуль 2. «Рефлексивный практикум как средство профилактики коммуникативного стресса»**

### **2.1. Диагностика показателей коммуникативного стресса (лекция – 2 ч., практическая работа – 4 ч.)**

Лекция: Психологический стресс – одна из самых сложных междисциплинарных проблем, находящихся на стыке психологии, психофизиологии и физиологии. Трудно представить человека, который бы не подвергался факторам, провоцирующим возникновение стресса. Более того, со стрессовой ситуацией люди сталкиваются постоянно. При этом, с одной стороны, стресс стимулирует активность человека, позволяет более интенсивно использовать свой потенциал, с другой стороны, может обладать огромной разрушительной силой, приводить к серьезным внутренним переживаниям и невротическим состояниям.

Практическая работа: Выявление показателей критериев и признаков коммуникативного стресса

Уметь: выявлять показатели и признаки коммуникативного стресса

### **2.2. Подборка комплекса здоровьесберегающих упражнений (лекция - 2 ч., самостоятельная работа 2 ч.)**

Самостоятельная работа: Проектирование комплекса здоровьесберегающих упражнений как средство профилактики коммуникативного стресса у педагогов.

Уметь: подбирать индивидуальные здоровьесберегающие упражнения для профилактики коммуникативного стресса

### **2.3. Рефлексивный практикум субъекта здоровьесберегающей деятельности (практическая работа – 4 ч.)**

Практическая работа: Использование комплекса здоровьесберегающей деятельности как средства профилактики коммуникативного стресса и организация рефлексии его эффективности.

Уметь: анализировать и интерпретировать эффективность профилактики коммуникативного стресса средствами здоровьесберегающих упражнений.