

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
«03» 10 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по научно-исследовательской и учебно-методической работе ГАУ ДПО
ПК ИРО

О.Б. Богданова
2025 г.
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации

«Сохранение психологического здоровья педагогов-психологов.
Супервизия для педагога-психолога. Ресурс вне учебной и
внеклассной деятельности в психолого-педагогическом
сопровождении обучающихся»

Владивосток

2025

Раздел 1. Характеристика программы

1.1 Цель реализации программы: повышение профессиональной компетентности и психологического благополучия педагогов-психологов через освоение техник саморегуляции и профилактики выгорания, овладение основами супервизии и расширение ресурсной базы для эффективного психолого-педагогического сопровождения обучающихся во внеучебной деятельности.

1.2 Планируемые результаты обучения:

Знать	Уметь	Навыки (сформированные навыки и компетенции)
Теоретических основ психологического здоровья и профессионального выгорания (синдром эмоционального выгорания, его стадии и симптомы). Основных понятий, видов и моделей супервизии в психолого-педагогической практике. Потенциала и ресурсов внеучебной деятельности (проекты, игры, тренинги, сообщества) для развития и поддержки обучающихся. Принципов создания и поддержания личной ресурсной базы и профессиональных границ.	Проводить самодиагностику уровня стресса и риска эмоционального выгорания. Формулировать супервизорский запрос и эффективно использовать различные форматы супервизии (индивидуальная, групповая, межсупервизия) для анализа сложных случаев. Разрабатывать и адаптировать ресурсные внеурочные мероприятия (психологические игры, квесты, тематические проекты), направленные на решение конкретных задач сопровождения. Проектировать индивидуальную программу заботы о психологическом здоровье и профилактики выгорания.	Проектировать индивидуальную программу заботы о психологическом здоровье и профилактики выгорания. Использовать базовые супервизорские техники для работы с коллегами (в рамках межпрофессионального взаимодействия). Создавать и реализовывать программы психологического сопровождения, интегрирующие урочную и внеурочную деятельность. Создавать и поддерживать профессиональное сообщество для обмена опытом и взаимной поддержки.

Категория слушателей: педагоги-психологи, заместители директоров по воспитательной работе, советники директоров по воспитанию, социальный педагог, классный руководитель, педагог общеобразовательной организации

Форма обучения: очная

1.3 Срок освоения программы: 16 акад. часов.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (учебно-тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды занятий, работ		Самостоятельная работа, час	Формы контроля
			Лекция, час	Интерактивное (практическое) занятие, час		
	Входная диагностика	1			1	Тест
1.	Модуль 1. Профессиональное здоровье педагога-психолога: профилактика выгорания и саморегуляция	4	3	1		
1.1	Введение. Психологическое здоровье специалиста помогающей профессии. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ): современные подходы к диагностике и профилактике	2	2			
1.2	Техники эмоциональной саморегуляции в работе психолога. Работа с негативными когнитивными установками и синдромом «спасателя». Профессиональные границы.	2	1	1		Практическая работа
2	Модуль 2. Супervизия как инструмент профессионального роста и поддержки	3	1	2		
2.1	Супervизия: цели, задачи, виды (индивидуальная, групповая, межсупervизия). Этика супervизорской практики.	1	1			
2.2	Методы и техники супervизии. Структура супervизорской сессии.	2		2		Практическая работа
3	Модуль 3. Ресурсы внеучебной деятельности в системе психолого-педагогического сопровождения	5	3	2		
3.1	Внеклассическая деятельность как пространство для развития soft skills и психологического	1		1		Практическая работа

	благополучия обучающихся					
3.2	Технологии создания psychologically безопасной среды: психологические игры, квесты, театральные постановки	2	1	1		Практическая работа
3.3	Проектная деятельность как инструмент решения проблем социализации и профориентации.	2	2			
	Выходной контроль	1			1	Тест
.	Итоговая аттестация	2		2		Защита проекта
	ИТОГО	16	7	7	2	

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (учебно-тематический) план

2.2. Рабочая программа

Входная диагностика (самостоятельная работа - 1 ч.)

1. Форма: тест

Цель: оценить исходный уровень эмоционального выгорания и развития навыков саморегуляции у педагога-психолога для дальнейшего планирования профилактических мероприятий.

2. Рекомендуемый диагностический комплекс:

3. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (оценка проблемы).

Модуль 1: Профессиональное здоровье педагога-психолога: профилактика выгорания и саморегуляция

1.1 Введение. Психологическое здоровье специалиста помогающей профессии.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ): современные подходы к диагностике и профилактике. (лекция -2 часа)

Лекция: Введение и концептуализация проблемы. Психологическое здоровье специалиста помогающей профессии. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ): что это такое? Современные подходы к диагностике СЭВ. Профилактика и преодоление СЭВ: современные стратегии.

Интерактивный элемент: Мини-опрос: «Какие из этих симптомов, на ваш взгляд, относятся к выгоранию?».

1.2 Техники эмоциональной саморегуляции в работе психолога.

Работа с негативными когнитивными установками и синдромом «спасателя». Профессиональные границы. (лекция -1 час, практическая работа – 1 час)

Лекция: Эмоциональная саморегуляция: почему это навык, а не данность. Негативные когнитивные установки – топливо для выгорания. Синдром «Спасателя» и профессиональные границы

Практическая работа: «Инструментарий психолога для заботы о себе». Отработка конкретных техник для использования в ежедневной практике. Работа с негативной установкой. Укрепление профессиональных границ.

Модуль 2 Супервизия как инструмент профессионального роста и поддержки

2.1 Супервизия: цели, задачи, виды (индивидуальная, групповая, межсупервизия). Этика супервизорской практики. (лекция -1 час)

Лекция: знакомство слушателей с концепцией супервизии в педагогической практике, ее основными видами и этическими принципами. Определение супервизии (простыми словами). Этика супервизорской практики.

2.2 Методы и техники супервизии. Структура супервизорской сессии. (практическая работа-2 час)

- **Практическая работа:** отработать навыки ведения супервизии в ролях супервизора, супервизируемого и наблюдателя. Инструктаж и распределение ролей. Работа в мини-группах
-

Модуль 3: Ресурсы внеучебной деятельности в системе психолого-педагогического сопровождения

3.1 Внеурочная деятельность как пространство для развития soft skills и психологического благополучия обучающихся (практическая работа – 1 час)

- **Практическая работа:** внеурочная деятельность как пространство для развития soft skills и психологического благополучия обучающихся. Ознакомить педагогов с практическими инструментами и методами использования внеурочной деятельности для целенаправленного развития гибких навыков (soft skills) и поддержания психологического благополучия учащихся.

3.2 Технологии создания psychologically безопасной среды: психологические игры, квесты, театральные постановки. (лекция – 1 час, практическая работа – 1 час)

- **Лекция:** «Теоретические основы и инструментарий психологической безопасности». Что такое психологически безопасная образовательная среда? Интерактивные технологии как инструмент создания безопасности.
- **Практическая работа:** в малых группах создать прототип элемента (игры, этапа квеста или сцены) для решения конкретной задачи психологической безопасности.

3.3 Проектная деятельность как инструмент решения проблем социализации и профориентации (лекция – 2 часа)

Лекция: Проектная деятельность как ответ на вызовы социализации. Проектная деятельность как инструмент «живой» профориентации. От теории к практике. Алгоритм построения социально-профориентационного проекта. Возможные риски и пути их преодоления.

Выходной контроль (самостоятельная работа – 1 час)

Форма: Тест

Цель: проверить как теоретические знания, так и понимание практического применения подхода.

Часть 1: Теоретические основы (1-7 вопросы)

Часть 2: Диагностика и практика (8-15 вопросы)

Часть 3: Открытый вопрос

Итоговая аттестация (практическая работа – 2 часа):

Форма: защита проекта

Цель проекта: разработать и внедрить эффективный алгоритм междисциплинарного взаимодействия специалистов ДОУ для комплексного психолого-педагогического сопровождения детей с ТНР.

Представить алгоритм работы являющейся целостной, научно обоснованной моделью организации коррекционно-развивающей среды в ДОУ для детей с ТНР. Его ключевое преимущество — **комплексный подход и четкое распределение функционала между специалистами**, что позволяет не просто «заниматься исправлением звуков», а работать над всесторонним развитием личности ребенка, максимально раскрывая его потенциал. Внедрение данного проекта в практику работы детского сада позволит обеспечить качественное образование и полноценную социализацию детей с тяжелыми нарушениями речи.