

**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
« ____ » _____ 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
«Профессиональное выгорание учителя-логопеда»**

Владивосток

2025

Раздел 1. Характеристика программы

1.1 Цель реализации программы: сформировать у слушателей системное представление о феномене профессионального выгорания, его причинах, симптомах и последствиях в профессиональной деятельности учителя-логопеда, а также вооружить их практическими инструментами и стратегиями для профилактики и преодоления синдрома, повышения качества профессиональной жизни и сохранения личного психологического благополучия.

1.2 Планируемые результаты обучения:

Знания	Умения	Владеть (навыками)
Теоретические основы синдрома профессионального выгорания: Понятие, стадии и ключевые симптомы (по моделям К. Маслач, В. Бойко). Специфические факторы риска выгорания в профессии учителя-логопеда (эмоциональная насыщенность, монотонность, работа с особыми детьми и их родителями, высокая ответственность за результат). Физиологические, психологические и социальные последствия профессионального выгорания. Методы диагностики своего состояния: Ключевые методики и тесты для самодиагностики уровня выгорания (например, "Диагностика профессионального выгорания" К. Маслач (MBI), методика В. Бойко). Умение распознавать ранние "тревожные звоночки" и симптомы. Стратегии и техники профилактики и коррекции:	Диагностировать и анализировать: Проводить самооценку своего психоэмоционального состояния и уровня профессионального выгорания. Анализировать профессиональную деятельность и выявлять личные "зоны риска" и триггеры выгорания. Применять техники саморегуляции: Применять на практике техники экстренной саморегуляции в ситуациях острого стресса (дыхательные техники, методы grounding). Использовать техники управляемой визуализации, мышечной релаксации для снятия напряжения. Планировать рабочее время и отдых для предотвращения хронического утомления. Выстраивать профессиональные границы: Грамотно выстраивать психологические границы в общении с родителями и коллегами. Говорить "нет", делегировать обязанности, избегая чувства вины.	Навык регулярного применения техник эмоциональной саморегуляции (дыхательные упражнения, техники осознанности) в ежедневной практике. Навык планирования и соблюдения баланса "работа-отдых" , включая обязательные перерывы и техники микро-восстановления в течение рабочего дня. Навык ассертивного (уверенного) общения для защиты своих профессиональных границ и снижения уровня конфликтности. Навык рефлексии и ведения "дневника благодарности/успехов" для смещения фокуса с неудач на достижения и позитивные моменты в работе. Навык создания и использования личного "анти-стрессового набора" (набор действий, ритуалов, предметов, быстро восстанавливающих эмоциональное равновесие).

Принципы психогигиены и саморегуляции. Основы тайм-менеджмента и управления ресурсами для предотвращения хронической усталости. Техники работы с дисфункциональными убеждениями и когнитивными искажениями, ведущими к выгоранию (синдром "отличника", гиперответственность). Методы конструктивного взаимодействия с "трудными" родителями и администрацией как фактор снижения стресса. Правовые и организационные аспекты защиты своих профессиональных прав и интересов.	Отделять профессиональные задачи от личной жизни. Работать с внутренними установками: Трансформировать деструктивные убеждения (например, "я должен помочь всем") в более адаптивные и ресурсные.	
---	---	--

1.3 Категория слушателей: педагоги общеобразовательных организаций (учителя-предметники, классные руководители), педагоги-психологи, учителя-дефектологи, учителя-логопеды, работники дошкольных образовательных учреждений, коррекционных школ-интернатов

1.4 Форма обучения: очная

1.5 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 учебных занятий, учебных работ		Самостоятель ная работа, час	Формы контроля
			Лекция, час	Интерактивн ое (практическ ое) занятие, час		
	Входная диагностика	1			1	Тест
1.	Модуль 1. Феномен профессионального выгорания: диагностика и понимание	4	4			
1.1	Введение. Синдром профессионального выгорания (СЭВ): современные представления, стадии и симптомы. Специфика "группы риска" среди педагогов и логопедов.	2	2			
1.2	Самодиагностика уровня эмоционального выгорания. Практикум: применение методик (Опросник Маслач, К. Шнайдер и др.). Анализ личных "триггеров" выгорания.	2	2			
2	Модуль 2. Внутренние ресурсы противодействия выгоранию	5	5			
2.1	Эмоциональный интеллект и саморегуляция. Техники управления стрессом и негативными эмоциями в рабочей ситуации.	2	2			
2.2	Психогигиена и забота о ментальном здоровье. Практикум: техники быстрого	1	1			Практичес кая работа

	восстановления (дыхательные техники, нейрогимнастика, методы grounding).					
2.3	Целеполагание и тайм-менеджмент как инструменты профилактики выгорания. Расстановка приоритетов и делегирование.	2	2			
3	Модуль 3. Создание поддерживающей профессиональной среды	3	1	2		
3.1.	Профессиональное сообщество и супервизия. Роль общения с коллегами в преодолении кризисов. Эффективные коммуникации с родителями и администрацией.	3	1	2		Практическая работа
	Выходной контроль	1			1	Тест
	Итоговая аттестация	2		2		Защита проекта
	ИТОГО	16	10	4	2	

2.2. Рабочая программа

0 Входная диагностика (самостоятельная работа - 1 ч.)

Форма: Тест

Выявить исходный уровень эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений у учителей-логопедов, а также оценить личностные и организационные факторы, способствующие развитию синдрома.

Модуль 1. Модуль 1. Феномен профессионального выгорания: диагностика и понимание

1.1. Введение. Синдром профессионального выгорания (СЭВ): современные представления, стадии и симптомы. Специфика "группы риска" среди педагогов и логопедов (лекция -2 часа)

Лекция: Знакомство с синдромом эмоционального выгорания (СЭВ): его стадии (от энтузиазма до полного истощения) и ключевые симптомы (эмоциональное истощение, цинизм, снижение профессиональной эффективности).

Акцент: почему педагоги и логопеды находятся в «группе риска» из-за высокой эмоциональной нагрузки и ответственности.

1.2 Самодиагностика уровня эмоционального выгорания. Практикум: применение методик (Опросник Маслач, К. Шнайдер и др.). Анализ личных "триггеров" выгорания (лекция – 2 часа)

Лекция: Практическое занятие по использованию опросников (например, методика Маслач) для оценки своего уровня стресса и выгорания.

Акцент: Анализ личных «триггеров» — конкретных ситуаций и факторов, которые запускают стресс и ведут к выгоранию.

Модуль 2. Внутренние ресурсы противодействия выгоранию

2.1. Эмоциональный интеллект и саморегуляция. Техники управления стрессом и негативными эмоциями в рабочей ситуации (лекция – 2 часа)

Лекция: изучение техник управления своими эмоциями и стрессом «здесь и сейчас» в сложных рабочих ситуациях.

Акцент: как распознать негативную эмоцию и конструктивно на нее отреагировать, не подавляя и не выгорая.

2.2 Психогигиена и забота о ментальном здоровье. Практикум: техники быстрого восстановления (дыхательные техники, нейрогимнастика, методы grounding) (практическое занятие– 1 часа)

Практическое занятие: Интенсивный практикум по «скорой помощи» для нервной системы.

Акцент: Освоение конкретных методов: дыхательные техники для успокоения, нейрогимнастика для включения мозга, методы «заземления» (grounding) для снятия острой тревоги.

2.3 Целеполагание и тайм-менеджмент как инструменты профилактики выгорания. Расстановка приоритетов и делегирование (лекция -2 час)

Лекция: Инструменты для профилактики выгорания через грамотное планирование.

Акцент: как расставлять приоритеты, говорить «нет» и делегировать задачи, чтобы избежать хронической перегрузки.

Модуль 3. Создание поддерживающей профессиональной среды

3.1 Профессиональное сообщество и супервизия. Роль общения с коллегами в преодолении кризисов. Эффективные коммуникации с родителями и администрацией (лекция – 1 час, практическое занятие – 2 часа)

Лекция: Инструменты для профилактики выгорания через грамотное планирование.

Практическое занятие: как расставлять приоритеты, говорить «нет» и делегировать задачи, чтобы избежать хронической перегрузки.

Выходной контроль (самостоятельная работа – 1 час)

Форма: Тест на основе методики Бойко

Опросник из 84 - 90 утверждений, на которые нужно ответить «да» или «нет». Ответы соотносятся с ключом по следующим шкалам:

1. Фаза «Напряжение»
2. Фаза «Резистенция» (Сопротивление)
3. Фаза «Истощение»

Ключевые аспекты для учителя-логопеда (специфика профессии)

При интерпретации результатов для логопеда обращают внимание на специфические стресс-факторы:

1. Высокая эмоциональная нагрузка: Работа с "особыми" детьми (с ОВЗ, РАС, ТНР) требует огромного терпения и эмпатии.
2. Огромная бумажная работа: Составление заключений, планов, отчетов, что ведет к бюрократической перегрузке.
3. Работа с родителями: часто приходится сталкиваться с завышенными ожиданиями, негативизмом или непониманием со стороны родителей.
4. Монотонность и необходимость повторения: Многократное повторение одних и тех же упражнений может приводить к сенсорной и эмоциональной монотонности.
5. Чувство ответственности за результат: Давление из-за необходимости показать положительную динамику у ребенка.

Итоговая аттестация- 2 часа

Тема: «Проект программы "Ресурсный логопед": система профилактики профессионального выгорания в условиях ОО»

Текст для работы: «Профессиональная деятельность учителя-логопеда связана с постоянным эмоциональным напряжением, высокой ответственностью, необходимостью интенсивного межличностного взаимодействия и многозадачностью. Это приводит к высокому риску развития синдрома профессионального выгорания (СЭВ), который проявляется в эмоциональном истощении, деперсонализации и редукции профессиональных достижений. Снижение эффективности работы логопеда напрямую влияет на качество

коррекционно-развивающей помощи детям. Разработанная программа направлена на системное решение данной проблемы».

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Входная диагностика

Форма: Тест

Блок 1: Основная диагностика выгорания

Методика: «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н.Е. Водопьяновой) — MBI (Maslach Burnout Inventory)

Это «золотой стандарт» в диагностике выгорания. Она измеряет три ключевых компонента:

1. «Эмоциональное истощение» — чувство опустошенности, истощенности эмоциональных ресурсов.
2. «Деперсонализация» — циничное, бездушное отношение к детям и их родителям.
3. «Редукция профессиональных достижений» — ощущение собственной некомпетентности, снижение успехов в работе.

Блок 2: Углубленная диагностика симптомов (Российский аналог)

Методика: «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Эта методика хорошо известна в русскоязычном пространстве и позволяет выявить не только уровень, но и доминирующие симптомы и фазы выгорания.

Фаза «Напряжение»: Симптомы: «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неудовлетворенность собой», «загнанность в клетку», «тревога и депрессия».

Фаза «Резистенция» (сопротивление): Симптомы: «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей».

Фаза «Истощение»: Симптомы: «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстраненность», «личностная отстраненность (деперсонализация)», «психосоматические и психовегетативные нарушения».

Блок 3: Диагностика связанных факторов

Чтобы картина была полной, полезно оценить факторы, которые напрямую влияют на риск выгорания.

1. Опросник «Определение стрессоустойчивости» (по С. Коуэну и П. Марроу)

Позволяет оценить, насколько человек устойчив к хроническому стрессу, который является прямым предшественником выгорания.

2. Анкета «Факторы профессионального стресса учителя-логопеда» (можно разработать самостоятельно)

Включает вопросы, специфичные для вашей профессии:

- Организационные факторы: высокая нагрузка (норма часов), объем документации, нехватка времени, недостаточное оснащение кабинета.