

Методический десант

**«Профилактика и лечение
профессионального выгорания
учителя»**

Муниципальный проект, 2 год реализации

Синельникова Т.А.,
педагог

МКУ «Муниципальный
методический центр»

18 января 2022 г.



**КАКИЕ СИТУАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОГУТ СЛУЖИТЬ
ИСТОЧНИКАМИ СТРЕССА ДЛЯ ПЕДАГОГА?**

Действие механизма получения стресса



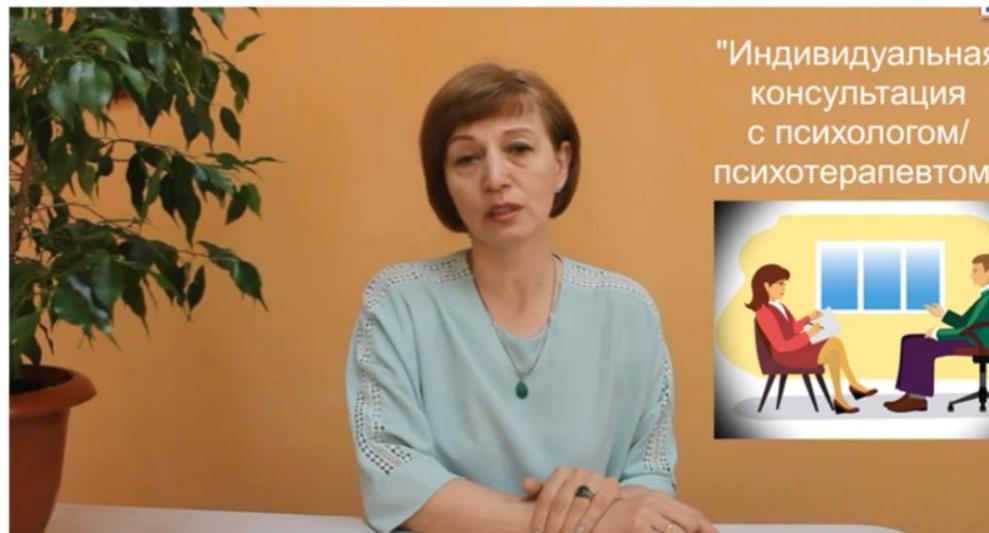
**ЧТО С ЭТИМИ ЗНАНИЯМИ ДЕЛАТЬ
ПЕДАГОГУ ШКОЛЫ?**

Вариант 1

**Организовать системную
профилактическую деятельность в школе**

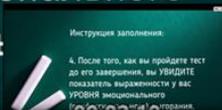
Симптомы, выраженность уровня показателей ПВ педагогов (самодиагностика)

4 короткометражных видеоролика



инструкция за

4. После того, как вы пройдёте тест до его завершения, вы **УВИДИТЕ** показатель выраженности у вас **УРОВНЯ** эмоционального (профессионального) состояния.



Симптомы, выраженность уровня показателей ПВ педагогов (самодиагностика)

Фильм 1

«Симптомы профессионального выгорания»

https://www.youtube.com/watch?v=a9EZbsPCito&list=PLJCFohFaS2f_ieu3ZLNICZEHabqHmDVuG&index=1

Фильм 2

«Уровень профессионального выгорания»:

https://www.youtube.com/watch?v=6rojWkFCuUA&list=PLJCFohFaS2f_ieu3ZLNICZEHabqHmDVuG&index=2

Решение пути Варианта 1

Организовать системную профилактическую деятельность в школе

Фильм 3:

«За помощью к психологу»

https://www.youtube.com/watch?v=N9rZnsUHXPY&list=PLJCFohFaS2f_iue3ZLNICZEHabqHmDVuG&index=3

Фильм 4:

«Шаги к профилактике»

https://www.youtube.com/watch?v=UAv4ZZhYdg0&list=PLJCFohFaS2f_iue3ZLNICZEHabqHmDVuG&index=4

**ЧТО С ЭТИМИ ЗНАНИЯМИ ДЕЛАТЬ
ПЕДАГОГУ ШКОЛЫ?**

Вариант 2

**Самостоятельно выявлять
собственные профессиональные
дефициты на основе рефлексии
своей профессиональной
деятельности**

Факторы, влияющие на развитие симптомов профессионального выгорания

Сверхзадачи для педагога – не достаточно компетентности для выполнения порученного дела (дел), неумение сказать «НЕТ» при очень большой загруженности.

Неадекватный уровень самооценки (быть как заниженный, так и завышенный)

Повышенный уровень притязаний как к себе самому, так может выражаться и к окружающим.

Низкий уровень самовыражения (избегание ситуации трансляции собственных педагогических знаний и умений)

Решение пути Варианта 2

НИВЕЛИРОВАННИК факторов, влияющих на развитие симптомов профессионального выгорания

Сверхзадачи для педагога – не достаточно компетентности для выполнения порученного дела (дел) - **составление ИОМ педагога**; неумение сказать «НЕТ» при очень большой загруженности.

– **проработка техники отказа собеседнику.**

Неадекватный уровень самооценки (может быть как заниженный, так и завышенный) – **диагностика самооценки.**

Повышенный уровень притязаний как к себе самому, так может выражаться и к окружающим – **упражнение по работе с выраженным перфекционизмом** (индивидуально с педагогом), **составление ИОМ педагога.**

Социально-психологический тренинг-погружение «ВДОХновение»

**14.05.2022 г., МКУ «ММЦ»,
заявки Т.А. Синельниковой, 8(913)-036-22-97**

Участие в тренинге-погружении управленческих команд с помогающими практиками

г. Красноярск





Спасибо за внимание!