

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Смоленский областной институт развития образования»
(ГАУ ДПО СОИРО)

РАССМОТРЕНО

на заседании Учёного совета
ГАУ ДПО СОИРО
Протокол № 1
от 22 января 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом ректора
ГАУ ДПО СОИРО
от 22 января 2021 г.
№ 4-осн/д

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ,
ЛИЧНОСТНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ»**

(объем 24 часа)

Автор-разработчик:
Шаталова О.А., доцент
кафедры педагогики
и психологии
ГАУ ДПО СОИРО

Смоленск
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из самых многочисленных и социально значимых профессий в настоящее время является профессия педагога. Педагогическая деятельность – это деятельность социономического типа, т.е. относящаяся к помогающим профессиям, представителями этого типа профессий являются педагоги, врачи, психологи, социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов. Многие исследователи, изучающие проблемы, связанные со здоровьем, возникающие у представителей различных профессий социономического типа, делают неутешительные выводы: у работающих специалистов часто выявляется синдром профессионального выгорания от 30 до 90% .

Успешность организации определяется, в первую очередь, уровнем человеческого капитала, осуществляющего процесс предоставления услуг, поэтому здоровье подрастающего поколения во многом зависит от профессионализма, личного благополучия и психоэмоционального состояния педагогов (Г.Г. Горелова, Е.А. Климов, Л.М. Митина и др.). Только здоровый человек способен адекватно и быстро решать проблемы, с которыми сталкивается общество в целом и школа в частности.

Современные социальные и медико-психологические исследования педагогов констатируют, что они относятся к группе повышенного риска по показателям физического и психического здоровья (О.А. Анисимова, М.А. Беребин, Л.И., Л.М. Митина и др.).

К сожалению, в самой педагогической деятельности заложены определённые риски для здоровья, такие, как повышенная ответственность и тяжелые социально-экономические условия труда и быта большинства педагогов, интенсивный уровень общения с людьми, имеющими различные характеристики: личностные, гендерные, социокультурные, возраст, уровень образования, навыки коммуникации и взаимодействия и т.д.

Психологическое сопровождение участников образовательного процесса позволит повысить их осведомлённость в вопросах совершенствования социальной и психологической компетентности, также аутокомпетентности. В трактовку аутокомпетентности как понятия чаще всего включаются два компонента: личностный (осознание себя в рамках социально-профессиональных позиций и характеристик) и компетентностный (владение определёнными технологиями для повышения стрессоустойчивости и преодоления возникающих профессиональных деструкций).

Организация семинара повышения квалификации для педагогов поможет специалистам решить свои профессиональные затруднения и улучшить качество образования на местах.

Данная дополнительная профессиональная программа повышения квалификации направлена на реализацию **цели обучения**: совершенствование профессиональной компетенции педагогов в вопросах профилактики стресса у участников образовательного процесса.

Для достижения поставленной цели программой решаются следующие **задачи**:

1. Рассмотреть современные подходы к проблеме возникновения стрессов, его видах и стадиях.
2. Совершенствовать знания о процедуре диагностики и конкретных методиках направленных на выявление уровня стрессов.
3. Совершенствовать знания о формах и методах организации профилактической работы по снятию напряжения и тревожности в образовательной организации.
4. Научить пользоваться определёнными приёмами снятия психоэмоционального напряжения.

Планируемый результат

1. Повышение информационной компетентности педагогов в области отбора, усвоения, переработки, структурирования и генерирования информации, связанной со стрессогенными факторами, влияющими на эффективность образовательного процесса.
2. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов в плане организации психопрофилактической работы по снижению уровня стресса.
3. Повышение коммуникативной компетентности педагогов в плане взаимодействия друг с другом во время выполнения практических заданий (тренинга).

Организационно-педагогические условия освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Профилактика эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций педагогических работников»:

- программа предназначена для педагогических работников;
- программа реализуется в заочной форме с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения педагогов;
- программа рассчитана на 24 часа;
- программа носит практико-ориентированный характер и реализуется в форме семинара, в рамках которого проводятся практические занятия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

семинара по теме

«Профилактика эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций педагогических работников»

Цель обучения: совершенствование профессиональной компетенции педагогов в вопросах профилактики стресса и профессиональных деформаций педагогических работников.

Категория слушателей: педагогические работники Смоленской области.

Объём программы: 24 академических часа.

Продолжительность обучения: ... учебных дней.

Срок обучения: с ... по ... 20... г.

База проведения стажировки:

Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим занятий: ... академических часов в день.

Количество учебных групп: 1, **подгрупп:**

№ п/п	Названия образовательных модулей (тем)	Количество часов				Формы промежуточной и итоговой аттестации	
		Всего	Аудиторные занятия		ДОТ и ЭО		
			Лекц.	Прак.	Лекц.		Прак.
1.	Диагностический модуль	2	0	0	0	2	
2.	Диагностика и профилактика стрессовых состояний	13	0	0	0	13	Тестирование
3.	Стажировка	8	0	0	0	8	Оценка образовательного продукта
5.	Итоговая аттестация	1	0	0	0	1	Зачёт
	Итого:	24	0	0	0	24	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

семинара по теме

«Профилактика эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций педагогических работников»

Цель обучения: совершенствование профессиональной компетенции педагогов в вопросах профилактики стресса и профессиональных деформаций педагогических работников.

Категория слушателей: педагогические работники Смоленской области.

Объём программы: 24 академических часа.

Продолжительность обучения: ... учебных дней.

Срок обучения: с ... по ... 20... г.

База проведения стажировки: ГАУ ДПО СОИРО, СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования».

Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим занятий: ... академических часов в день.

Количество учебных групп: 1, **подгрупп:**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов				ФИО преподавателя, степень (звание), должность	
		Всего	Аудиторные занятия		ДОТ и ЭО		
			Лекц.	Прак.	Лекц.		Прак.
1.	Диагностический модуль	2	0	0	0	2	
1.1.	Входная диагностика	1	0	0	0	1	
1.2.	Итоговая диагностика	1	0	0	0	1	
2.	Диагностика и профилактика стрессовых состояний	13	0	0	0	13	
2.1.	Самодиагностика стрессовых состояний	3	0	0	0	3	
2.2.	Способы адаптации человека к стрессам	3	0	0	0	3	
2.3.	Влияние профессиональных кризисов на эмоциональное благополучие педагогов	3	0	0	0	3	
2.4.	Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных деформаций у педагогов	4	0	0	0	4	

3.	Стажировка	8	0	0	0	8	
3.1.	Практикум по теме «Использование кинезиологических упражнений для психологической разгрузки педагогов»	4	0	0	0	4	
3.2.	Практикум по теме «Организация тренинга «Анти-стресс»	4	0	0	0	4	
4.	Зачёт	1	0	0	0	1	
	Итого:	24	0	0	0	24	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

семинара по теме

«Профилактика эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций педагогических работников»

Цель обучения: совершенствование профессиональной компетенции педагогов в вопросах профилактики стресса и профессиональных деформаций педагогических работников.

Категория слушателей: педагогические работники Смоленской области.

Объём программы: 24 академических часа.

Продолжительность обучения: ... учебных дней.

Срок обучения: с ... по ... 20... г.

База проведения стажировки: ГАУ ДПО СОИРО, СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования».

Форма обучения: очная.

Режим занятий: ... академических часов в день.

Количество учебных групп: 1, **подгрупп:**

№ п/п	Названия образовательных модулей (тем)	Количество часов				Формы промежуточной и итоговой аттестации	
		Всего	Аудиторные занятия		ДОТ и ЭО		
			Лекц.	Прак.	Лекц.		Прак.
1.	Диагностический модуль	2	0	2	0	0	
2.	Диагностика и профилактика стрессовых состояний	13	0	13	0	0	Тестирование
3.	Стажировка	8	0	8	0	0	Оценка образовательного продукта
5.	Итоговая аттестация	1	0	1	0	0	Зачёт
	Итого:	24	0	24	0	0	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

семинара по теме

«Профилактика эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций педагогических работников»

Цель обучения: совершенствование профессиональной компетенции педагогов в вопросах профилактики стресса и профессиональных деформаций педагогических работников.

Категория слушателей: педагогические работники Смоленской области.

Объём программы: 24 академических часа.

Продолжительность обучения: ... учебных дней.

Срок обучения: с ... по ... 20... г.

База проведения стажировки: ГАУ ДПО СОИРО, СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования».

Форма обучения: очная.

Режим занятий: ... академических часов в день.

Количество учебных групп: 1, подгрупп:

№ п/п	Темы занятий	Количество часов					ФИО преподавателя, степень (звание), должность
		Всего	Аудиторные занятия		ДОТ и ЭО		
			Лекц.	Прак.	Лекц.	Прак.	
1.	Диагностический модуль	2	0	2	0	0	
1.1.	Входная диагностика	1	0	1	0	0	
1.2.	Итоговая диагностика	1	0	1	0	0	
2.	Диагностика и профилактика стрессовых состояний	13	0	13	0	0	
2.1.	Самодиагностика стрессовых состояний	2	0	2	0	0	
2.2.	Способы адаптации человека к стрессам	5	0	5	0	0	
2.3.	Влияние профессиональных кризисов на эмоциональное благополучие педагогов	2	0	2	0	0	
2.4.	Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных деформаций у педагогов	4	0	4	0	0	
3.	Стажировка	8	0	8	0	0	
3.1.	Практикум по теме «Ис-	4	0	4	0	0	

№ п/п	Темы занятий	Количество часов				ФИО преподавателя, степень (звание), должность	
		Всего	Аудиторные занятия		ДОТ и ЭО		
			Лекц.	Прак.	Лекц.		Прак.
	пользование кинезиологических упражнений для психологической разгрузки педагогов»						
3.2.	Практикум по теме «Организация тренинга «Анти-стресс»	4	0	4	0	0	
4.	Зачёт	1	0	1	0	0	
	Итого:	24	0	24	0	0	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

семинара по теме

«Профилактика эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций педагогических работников»

Цель обучения: совершенствование профессиональной компетенции педагогов в вопросах профилактики стресса и профессиональных деформаций педагогических работников.

Категория слушателей: педагогические работники Смоленской области.

Объём программы: 24 академических часа.

Продолжительность обучения: ... учебных дней.

Срок обучения: с ... по ... 20... г.

База проведения стажировки: ГАУ ДПО СОИРО, СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования».

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим занятий: ... академических часов в день.

Количество учебных групп: 1, **подгрупп:**

№ п/п	Названия образовательных модулей (тем)	Количество часов					Формы промежуточной и итоговой аттестации
		Всего	Аудиторные занятия		ДОТ и ЭО		
			Лекц.	Прак.	Лекц.	Прак.	
1.	Диагностический модуль	2	0	0	0	2	
2.	Диагностика и профилактика стрессовых состояний	13	0	0	0	13	Тестирование
3.	Стажировка	8	0	8	0	0	Оценка образовательного продукта
5.	Итоговая аттестация	1	0	0	0	1	Зачёт
	Итого:	24	0	8	0	16	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

семинара по теме

«Профилактика эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций педагогических работников»

Цель обучения: совершенствование профессиональной компетенции педагогов в вопросах профилактики стресса и профессиональных деформаций педагогических работников.

Категория слушателей: педагогические работники Смоленской области.

Объём программы: 24 академических часа.

Продолжительность обучения: ... учебных дней.

Срок обучения: с ... по ... 20... г.

База проведения стажировки: ГАУ ДПО СОИРО, СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования».

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим занятий: ... академических часов в день.

Количество учебных групп: 1, **подгрупп:**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов				ФИО преподавателя, степень (звание), должность	
		Всего	Аудиторные занятия		ДОТ и ЭО		
			Лекц.	Прак.	Лекц.		Прак.
1.	Диагностический модуль	2	0	0	0	2	
1.1.	Входная диагностика	1	0	0	0	1	
1.2.	Итоговая диагностика	1	0	0	0	1	
2.	Диагностика и профилактика стрессовых состояний	13	0	0	0	13	
2.1.	Самодиагностика стрессовых состояний	3	0	0	0	3	
2.2.	Способы адаптации человека к стрессам	3	0	0	0	3	
2.3.	Влияние профессиональных кризисов на эмоциональное благополучие педагогов	3	0	0	0	3	
2.4.	Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных деформаций у педагогов	4	0	0	0	4	

№ п/п	Темы занятий	Количество часов					ФИО преподавателя, степень (звание), должность
		Всего	Аудиторные занятия		ДОТ и ЭО		
			Лекц.	Прак.	Лекц.	Прак.	
3.	Стажировка	8	0	8	0	0	
3.1.	Практикум по теме «Использование кинезиологических упражнений для психологической разгрузки педагогов»	4	0	4	0	0	
3.2.	Практикум по теме «Организация тренинга «Анти-стресс»	4	0	4	0	0	
4.	Зачёт	1	0	0	0	1	
	Итого:	24	0	8	0	16	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа диагностического модуля 1.

1.1. Входная диагностика

Анкета для выявления уровня компетентности педагогов в вопросах профилактики стресса и профессиональных деформаций педагогических работников.

1.2. Итоговая диагностика

Анкета для выявления уровня компетентности педагогов в вопросах профилактики стресса и профессиональных деформаций педагогических работников после прохождения программы семинара.

Рабочая программа образовательного модуля 2

«Диагностика и профилактика стрессовых состояний»

2.1. Самодиагностика стрессовых состояний

Практическая работа с педагогами. Цель работы – совершенствование знаний педагогов о методике проведения диагностических процедур, сбор данных самоисследования.

«Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан).

Цель: определение степени подверженности человека стрессу и глубины имеющихся у него стрессовых реакций.

«Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основе методики многомерной оценки детской тревожности» (МОДТ) Е.Е. Ромицына).

Цель: определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний.

«Тест тревожности» Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен.

Цель: определение уровня тревожности ребенка.

«Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения» (САН).

Цель: оценка самочувствия, активности и настроения.

Ознакомление с методиками, направленными на определение уровня стресса и факторов стресса в профессиональной деятельности.

- «Шкала оценки стрессогенности профессионально трудных ситуаций (ПТС) на рабочем месте» Н. Водопьяновой, Е. Старченковой;
- «Тест на профессиональный стресс» Ю.В. Щербатых;
- опросник «Причины деятельностного стресса»;
- тест-вопросник «Причины стресса в вашей работе»;
- тест «Определение профессионального стресса» Т.Д. Азарных, И. М. Тыртышникова;
- «Оценка уровня деятельностной стрессогенности»;
- «Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса» (ИДИКС) А.Б. Леоновой.

2.2. Способы адаптации человека к стрессам

Стрессоустойчивость человека. Черты характера, поведения, помогающие преодолевать стрессоры. Показатели здоровья педагогов.

2.3. Влияние профессиональных кризисов на эмоциональное благополучие педагогов

Профессиональные кризисы, их виды. Профессиональные кризисы, деформации и эмоциональное выгорание педагогов. Психолого-педагогическое сопровождение педагогов на разных этапах профессиональных кризисов. Развитие творческого потенциала педагога и снижение эмоционального напряжения. Коррекция стратегий преодоления профессиональных кризисов личности педагога.

2.4. Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных деформаций у педагогов

В теме раскрываются такие понятия, как «эмоциональное выгорание», «эмоциональный стресс», «дистресс», «профессиональное выгорание», «профессиональный стресс», «профессиональная деформация». Рассматриваются признаки профессионального стресса: физиологические, интеллектуальные, эмоциональные. Виды профессионального стресса: информационные, коммуникативные, эмоциональные.

Причины возникновения профессиональных деформаций работника. Признаки профессиональных деформаций. Поведенческие симптомы профессионального выгорания. Основные стадии профессионального выгорания. Уделяется внимание анализу и отработке коррекции эмоционального выгорания и профессиональных деформаций.

Вопросы и задания для промежуточной аттестации

Ответьте на вопросы теста, выбрав верные:		
1	Что из перечисленного не относится к психическим симптомам стресса (депрессии)?	<p>А) Пониженное настроение, тоска, тяжесть в груди.</p> <p>Б) Потеря сексуального влечения.</p> <p>В) Низкая самооценка. Ощущение собственной никчемности.</p> <p>Г) Апатия. Нежелание общаться с людьми и бездеятельность.</p> <p>Д) Нарушение сна.</p> <p>Е) Постоянное чувство вины. Давно прошедшие события приобретают болезненную актуальность.</p> <p>Ж) Мысли о самоубийстве</p>
2	Выберите из перечисленного, что не относится к видам профессиональных кризисов	<p>А) Адаптированность и саморегуляция.</p> <p>Б) Профессиональное становление.</p> <p>В) Профессиональная адаптация.</p> <p>Г) Переломные моменты профессионального становления.</p> <p>Д) Профессиональный рост.</p> <p>Е) Самореализация в профессии и жизни</p>
3	К смысловому уровню комплексной профилактики и коррекции профессионального выгорания относят: занятия спортом, снятие мышечного напряжения (мышечный панцирь), усталости, головной боли, бессонницы?	<p>А) Верно</p> <p>Б) Неверно</p>
Соотнесите понятия		
4	Стресс	<p>А) Выраженное снижение интереса к деятельности.</p> <p>Б) Длительный, разрушительный процесс, ухудшающий протекание психофизиологических функций.</p> <p>В) Напряжение неспецифическая (общая) реакция напряжения живого организма на любое оказываемое на него сильное воздействие.</p> <p>Г) Снижение или утрата способности получать удовольствие, сопровождающееся потерей активности в его достижении.</p>
5	Агедония	<p>А) Длительный, разрушительный процесс, ухудшающий протекание психофизиологических функций.</p> <p>Б) Снижение или утрата способности получать удо-</p>

		<p>вольствие, сопровождающееся потерей активности в его достижении.</p> <p>В) Выраженное снижение интереса к деятельности.</p> <p>Г) Напряжение неспецифическая (общая) реакция напряжения живого организма на любое оказываемое на него сильное воздействие.</p>
6	Профессиональное выгорание	<p>А) Напряжение неспецифическая (общая) реакция напряжения живого организма на любое оказываемое на него сильное воздействие.</p> <p>Б) Длительный, разрушительный процесс, ухудшающий протекание психофизиологических функций.</p> <p>В) Характеризует некоторую совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.</p> <p>Г) Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека</p>
7	Стрессоустойчивость	<p>А) Качество, позволяющее организму переносить стресс без всплесков эмоций.</p> <p>Б) Характеризует некоторую совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.</p> <p>В) Снижение или утрата способности получать удовольствие, сопровождающееся потерей активности в его достижении.</p> <p>Г) Выраженное снижение интереса к деятельности</p>

Ключ: 1 – Б, Д; 2 – А, Г; 3 – Б; 4 – В; 5 – Б; 6 – Г; 7 – Б.

Рабочая программа образовательного модуля 3 «Стажировка»

3.1. Практикум по теме «Использование кинезиологических упражнений для психологической разгрузки педагогов»

Области применения кинезиологических упражнений. Немедикаментозное воздействие, направленное на снятие нервного и психического напряжения,

восстановление работоспособности (свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии). Упражнения, растягивающие мышцы тела. Упражнения, повышающие энергию тела. Упражнения на позитивный настрой. Особенности использования кинезиологических упражнений в работе с детьми и взрослыми.

3.2. Практикум по теме «Организация тренинга «Антистресс»

Показатели здоровья педагогов. Основные причины различий в состоянии здоровья. Здоровьесозидающая направленность педагога.

Практическая работа с педагогами. Цель работы: совершенствование знаний педагогов о способах снятия нервно-психического напряжения, улучшения настроения.

- «Мороженое»;
- «Волшебные восьмёрки»;
- «Крос-кролы»;
- «Резиновый мячик»;
- «Воздушный шар»;
- «Пружинки»;
- «Смех живота»;
- Релаксационные упражнения <http://azps.ru/articles/stts/stts32.html>
- Антистрессовая техника «Словесный натюрморт»

http://azps.ru/training/health/slovesnye_naturmorty.html

Вопросы и задания для промежуточной аттестации

Оценка образовательного продукта, слушатели должны представить разработанную памятку, состоящую из 10–12 пунктов по темам (на выбор):

- «Что делать, если педагог оказался в стрессовой ситуации?»
- «Как «не сгореть» на работе?»
- «10 лучших советов для снятия психоэмоционального напряжения!»
- «На кой бес мне этот стресс?!»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования и оценки образовательного продукта. Итоговая аттестация слушателей проводится в форме зачёта.

Задание к зачету

Слушатели должны представить описание результатов самодиагностики с рекомендациями по улучшению состояния с использованием, представленных на семинаре приемов работы по психологической разгрузке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материалы для диагностического модуля

Анкеты для выявления уровня компетентности педагогов в вопросах профилактики стресса и профессиональных деформаций педагогических работников до и после прохождения программы семинара

Обработка и оценка результатов:

Правильно ответил на 7–8 вопросов – очень высокий уровень компетенций по теме.

Правильно ответил на 5–6 вопросов – высокий уровень компетенций по теме.

Правильно ответил на 3–4 вопроса – средний уровень компетенций по теме.

Правильно ответил на 1–2 вопроса – низкий уровень компетенций по теме.

Анкета для входной диагностики

Уважаемые коллеги!

Просим Вас ответить на вопросы и заполнить предложенную форму.

	Ф.И.О.	
	Должность, место работы	
1.	Дайте определение понятию «жизнестойкость»	
2.	Дайте определение понятию «синдром эмоционального и профессионального выгорания»	
3.	Назовите основные причины появления стресса в педагогической деятельности	

4.	Что относят к психофизическим симптомам профессионального выгорания?	
5.	Какие фазы стресса Вы знаете?	
6.	Какие методики (тесты и пр.) для выявления стресса или нервного напряжения Вы знаете?	
7.	Что входит в понятие «здоровьесозидающая направленность» сформулированное Л.М Митиной?	
8.	Какие области применения кинезиологических упражнений Вы знаете?	

Благодарим за участие!

Анкета для итоговой диагностики

Уважаемые коллеги!

Просим Вас ответить на вопросы и заполнить предложенную форму.

Ф.И.О.		
1.	Дайте определение понятию «жизнестойкость»	
2.	Дайте определение понятию «синдром эмоционального и профессионального выгорания»	
3.	Назовите основные причины появления стресса в педагогической деятельности	
4.	Что относят к психофизическим симптомам профессионального выгорания?	
5.	Какие фазы стресса Вы знаете?	
6.	Какие методики (тесты и пр.) для выявления стресса или нервного напряжения Вы знаете?	
7.	Что входит в понятие «здоровьесозидающая направленность», сформулированное Л.М Митиной?	

8.	Какие области применения кинезиологических упражнений Вы знаете?			
A.	Получили ли Вы необходимую информацию по интересующим вас профессиональным затруднениям?	ДА	НЕТ	ЧАСТИЧНО
B.	О каких вопросах или проблемах из предложенных в рамках семинара Вам хотелось бы узнать более подробную информацию?			
C.	Каким опытом/методическими продуктами по данной проблематике в Вашей профессиональной деятельности Вы обладаете и хотели бы выступить с ними? (диссеминация опыта через очные выступления перед педагогами, сайты, видео- и аудиосредства)			
D.	По каким вопросам или проблемам (помимо перечисленных в программе семинара) Вы хотели бы повысить профессиональную компетентность?			

Благодарим за участие!

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. – Ижевск, 1997. – 108с.
2. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. – Т. 21. – 2000. № 4. – С. 32-40.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: – СПб.: Питер, 2005.– 336 с.
4. Голви У. Тимоти. Работа как внутренняя игра: Фокус, обучение, удовольствие и мобильность на рабочем месте. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. — 252 с. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://chuprina.kz/wp-content/uploads/2013/11/timoti-golvi-rabota-kak-vnutrennyaya-igra.pdf>

5. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора. – М., 1974. – С. 138-172.
6. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) / Сост. Н.В. Горошенкова. – СПб, 2000.
7. Левис Ш., Левис Ш. Ребенок и стресс. – Л., 1983. – 283 с.
8. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб., 2001. – 260 с.
9. Кто такой коуч?: простой ответ на сложный вопрос. – [Электронный ресурс] Сайт Международного университета GlobalCoaching. – URL: <http://coachuniver.ru/что-такое-kouching/>
10. Селье Г. Стресс жизни // Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. – Мн.; М., 2000. – С. 6-39.
11. Сенсорные комнаты «Снузлин»: Сборник статей и методические рекомендации. – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
12. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности: Монография. – М.: МПГУ, 2012. – 152 с.
13. Релаксационные упражнения. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://azps.ru/articles/stts/stts32.html>
14. Антистрессовая техника «Словесный натюрморт». – [Электронный ресурс]. – URL: http://azps.ru/training/health/slovesnye_naturmorty.html