

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СОЛНЕЧНОГОРСК МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПОВАРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

141540 Московская область, городской округ

Солнечногорск, городское поселение Поварово

☎ 8(4962)672-375 – канцелярия; учительская;

povar.school@mail.ru

☎ 8(4962)672-385 – директор; факс

povarovo-school.edusite.ru



«СОГЛАСОВАНО»

И.О. начальника Управления образования

О.Г. Кокурина

2022 г.

### ЗАЯВКА

на участие в реализации обеспечения методического сопровождения педагогических работников и управленческих кадров Московской области в рамках деятельности стажировочной площадки

Название ОО Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Поваровская средняя общеобразовательная школа

г.о. Солнечногорск

Руководитель ОО Андрияшина Наталья Николаевна

Телефон 8(903)177-48-27

Руководитель стажировочной площадки Федорченко Людмила Викторовна

Телефон 8(968)837-53-70

Почта school.8mar@yandex.ru

Направление стажировочной площадки Профилактика психоэмоционального выгорания педагогов

План деятельности  
стажировочной площадки на 2022-2023 учебный год

Название мероприятия	Время проведения	Категория участников	Цели/задачи/ожидаемые результаты
Муниципальный уровень. Круглый стол «Причины выгорания педагогических работников. Условия для комфортной работы»	Август 2022г.	Руководители ОО	Цель: предупреждение синдрома профессионального и эмоционального «выгорания» педагогов. Задачи: 1. Передача психологических знаний о проблеме эмоционального выгорания, его факторах, признаках и способах предупреждения. 2. Способствовать сплочению административных работников школы, желанию поддержать друг друга. 3. Показать жизненные стратегии - позитивного восприятия жизни, получения и принятия жизненного опыта. 4. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья, как своего, так и педагогического коллектива в целом. Ожидаемые результаты: Получение психологических знаний о проблеме выгорания. Снижение уровня напряженности административных и педагогических работников. Повышение эмоциональной устойчивости работников и их готовности к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности.
Муниципальный уровень. Семинар практикум с элементами тренинга «Профессиональное «выгорание» педагога:	Сентябрь 2022г.	Педагогический состав	Цель: Познакомить педагогов с понятием профессионального выгорания, улучшить микроклимат в коллективе и способствовать укреплению

<p>причины, коррекция и профилактика»</p>			<p>психологического здоровья педагогов.          Задачи: 1. познакомить с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики;          2. формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;          3. развивать систему профилактики эмоционального выгорания в педагогической среде;          4. формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.          Ожидаемые результаты:          Получение психологических знаний о проблеме выгорания. Снижение уровня напряженности педагогических работников. Повышение эмоциональной устойчивости работников и их готовности к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности. Появление интереса к профессиональному самосовершенствованию.</p>
<p><i>Муниципальный уровень.</i>          Диагностика симптомов и уровня эмоционального выгорания у педагогов.</p>	<p>Октябрь 2022 г.</p>	<p>Педагоги</p>	<p>Цель: Определение степени предрасположенности к стрессу          Задачи: 1. Выявить уровень эмоционального выгорания педагогов.          2. Наметить проблемные зоны напряжения в коллективе.          3. Оценить способы взаимодействия в</p>

			<p>коллективе.</p> <p>Ожидаемые результаты: Педагог способен провести самодиагностику и определить свой уровень эмоционального выгорания.</p>
<p><i>Муниципальный уровень.</i> Тренинг «Самооценка и уровень притязаний»</p>	Ноябрь 2022 г.	Педагоги	<p>Цель: содействие развитию и совершенствованию личности педагога через формирование адекватной самооценки.</p> <p>Задачи: Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога.</p> <p>Ожидаемый результат: снижение личностной тревожности; улучшение психоэмоционального самочувствия; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, что повышает профессионализм педагога.</p>
<p><i>Региональный уровень.</i> Практический семинар «Навстречу здоровью»</p>	Декабрь 2022 г.	Педагоги-психологи, учителя	<p>Цель: создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов.</p> <p>Задачи: Создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей.</p> <p>Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов; повышение жизненной активности, социальной адаптации, уверенности в своих силах.</p>
<p><i>Муниципальный уровень.</i> Тренинг «Тайм-менеджмент»</p>	Март 2022 г.	Педагоги-психологи, учителя	<p>Цель: расширить представления педагогов о ценности понятия «время» как возможности человека воплотить задуманное.</p> <p>Развитие навыков управления временем для повышения эффективности работы и личностного роста.</p> <p>Задачи: Информирование об основных причинах</p>

			<p>дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени. Ожидаемый результат: развитие навыков самоанализа и самоорганизации; приобретение навыков организации своего времени; снижение уровня личностной тревожности.</p>
<p>Региональный уровень. Психологическая гостиная «Призвание – учитель»</p>	<p>Апрель 2022 г.</p>	<p>Педагоги-психологи, Учителя</p>	<p>Цель:предупреждение синдрома профессионального и эмоционального «выгорания» педагогов. Задачи: 1 Знакомство с собой и своими личностными особенностями – ресурсами воспитания; 2 Осмысление своих личных интересов, ценностей; 3 Нахождение путей реализации своих интересов и ценностей в воспитательной работе с детьми. Ожидаемые результаты:повышение эмоциональной устойчивости педагогических работников и их готовности к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности; развитие навыков по профилактике синдрома хронической усталости и профессионального выгорания социальными работниками; снижение уровня тревожности у преподавателей и людей, готовых отказаться от профессиональной</p>

			<p>деятельности во имя сохранения собственного физического и психического здоровья;</p> <p>повышение качества трудовых, профессиональных обязанностей</p>
<p><i>Муниципальный уровень.</i></p> <p>Тренинг для педагогов «Люби себя»</p>	<p>Май 2022г.</p>	<p>Педагоги-психологи, учителя</p>	<p>Цели: повышение значимости педагогической деятельности, сохранение и укрепление психологического и физического здоровья педагогических сотрудников.</p> <p>Задачи: 1. Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния; 2. сформировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья.</p> <p>Ожидаемые результаты: Улучшение стабилизация уверенности в себе, формирование образа педагогического работника в структуре образа - Я; развитие навыков по профилактике синдрома хронической усталости и профессионального выгорания социальными работниками.</p>

Директор МБОУ Поваровской средней  
общеобразовательной школы



/Андряшина Н.Н./