

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лизунова Лариса Рейновна

Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации

Дата подписания: 10.07.2026 11:05:35

Уникальный программный ключ:

2df9c6861881908afc45bec7630921e3b6480c94d4c0ab4dbb45870d

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»
Институт дополнительного образования

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ,
СТРАТЕГИИ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ, ПУТИ ОСОЗНАННОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

дополнительная профессиональная программа

повышения квалификации

педагогических работников

(36 часов)

Пермь, 2026

Разработчик(и) программы:

Фамилия, инициалы	Место работы, должность, ученая степень, ученое звание
Береснева Е.Н.	Старший преподаватель кафедры практической психологии ПГГПУ

Рецензенты программы:

Фамилия, инициалы	Место работы, должность, ученая степень, ученое звание
Смирнов Д.О.	Декан факультета психологии ПГГПУ, кандидат психологических наук, доцент

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы – совершенствование профессиональных компетенций слушателей в вопросах формирования навыка регуляции эмоционального состояния, формирование стратегии его профилактики, пути осознанности и восстановления.

1.2. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ Психологическое просвещение субъектов образовательного процесса	Ознакомление педагогов, преподавателей и администрации образовательных организаций с современными исследованиями в области психологии дошкольного, младшего школьного, подросткового, юношеского возраста Ознакомление педагогов, преподавателей, администрации образовательных организаций и родителей (законных представителей) с основными условиями психического развития ребенка (в рамках консультирования, педагогических советов) Ознакомление педагогов, преподавателей и администрации образовательных организаций с современными исследованиями в области профилактики социальной адаптации	Задачи и принципы психологического просвещения в образовательной организации с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся Формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся Основы педагогики, формы и способы обучения взрослых участников образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся Международные нормы и договоры в области прав ребенка и образования детей Трудовое законодательство Российской Федерации, законодательство Российской Федерации в сфере образования и прав ребенка Нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования	Осуществлять психологическое просвещение педагогов, преподавателей, администрации образовательной организации и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей и обучающихся Разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся Применять методы педагогики взрослых для психологического просвещения субъектов образовательного процесса, в том числе с целью повышения их психологической культуры

1.3. Категория слушателей: педагогические работники, педагоги-психологи, преподаватели СПО, воспитатели ДОО, учителя ООО, учителя НОО, учителя СОО.

1.4. Форма обучения – очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

1.5. Срок освоения программы: 13 апреля – 17 апреля 2026 гг.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Содержание программы в разрезе разделов (модулей), тем, видов учебных занятий, форм контроля

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ (интерактивные)		Самостоятельная работа, час	Формы контроля
			Лекции, час	Практические занятия, час		
1	Синдром эмоционального выгорания: причины, признаки, последствия	6	2	2	2	-
2	Техники предотвращения и борьбы с эмоциональным выгоранием: стресс-менеджмент, выстраивание границ, забота о себе.	6		4	2	Дискуссия
3	Стратегии повышения устойчивости и психологической гибкости при работе в условиях высокого эмоционального напряжения	8	2	4	2	Практическое задание
4	Практические упражнения и кейсы: развитие эмоциональной грамотности и профилактика профессиональной усталости, самовосстановление	6		4	2	Решение кейсов
5	Использование оборудования и цифровых ресурсов в обучении и воспитании детей и подростков	2			2	Тест
6	Использование возможностей библиотеки «ЭПОС» в обучении и воспитании детей и подростков	2			2	Тест

7	Оказание первой помощи в условиях образовательной организации	2			2	Тест
8	Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края	2			2	Тест
9	Итоговая аттестация	2		2		Круглый стол
	Всего:	36	4	16	16	

2.2. Рабочая программ

Тема 1. Синдром эмоционального выгорания: причины, признаки, последствия (лекция - 2 ч., практическая работа - 2 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)

Лекция • Введение в понятие синдрома выгорания. Обзор причин и факторов риска. Ключевые признаки и диагностика. Методы профилактики и способы борьбы. Психологические механизмы эмоционального выгорания: взаимосвязь эмоций и профессиональной деятельности, роль саморегуляции и управления стрессом, влияние организационной культуры.

Практическая работа • Мастер-класс "Навыки эмоциональной саморегуляции". Развитие навыков распознавания и контроля эмоций. Ролевые игры на ситуацию выражения и обработки эмоций.

Самостоятельная работа. Современный взгляд на проблему: профессиональное выгорание специалистов "помогающих профессий". Факторы и симптомы СЭВ. Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания? Эффективные способы профилактики СЭВ.

Тема 2. Техники предотвращения и борьбы с эмоциональным выгоранием: стресс-менеджмент, выстраивание границ, забота о себе. (практическая работа - 4 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)

Практическая работа • Практикум "Техники стресс-менеджмента": медитативные упражнения, дыхательные практики, техники релаксации восстановления энергии.

Самостоятельная работа:

Тема 3. Стратегии повышения устойчивости и психологической гибкости при работе в условиях высокого эмоционального напряжения (лекция – 2 ч., практическая работа - 4 ч., самостоятельная работа - 2 ч.)

Лекция, Практическая работа • Техника «Широкий взгляд» (Опережение). Цель: снизить уровень тревоги и повысить объективность восприятия ситуации. Задание: В течение дня при возникновении стрессовой ситуации делайте паузу и представляйте ситуацию со стороны, а затем мысленно рассматривайте её как сторонний наблюдатель. Определите, что именно вызывает напряжение и возможные пути его разрешения.

Техника «Переформулировка» Цель: изменить восприятие стрессовой ситуации и снизить её негативное влияние. Задание: Запишите конфликтную или напряжённую ситуацию. Попробуйте найти положительный аспект или урок, который можно извлечь из неё. Например: «Это сложно, потому что я стараюсь сделать всё идеально» → «Это вызывает стресс, но помогает мне учиться и расти».

Дневник эмоционального состояния. Цель: повысить осознанность и отслеживать свои реакции. Задание: Ежедневно записывайте ситуации, вызывающие сильное напряжение, свои чувства и способы их преодоления. Анализируйте записи и ищите эффективные стратегии.

Самостоятельная работа •Создание личного плана действий для поддержки эмоционального благополучия и профессиональной эффективности

Тема 4. Практические упражнения и кейсы: развитие эмоциональной грамотности и профилактика профессиональной усталости, самовосстановление (практическая работа - 4 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)

Практическая работа •Решение кейсов по теме Диджитал-детокс и границы, "Психологическая разгрузка "

Самостоятельная работа – разработка тренинга по профилактики или предотвращению эмоционального выгорания.

Тема 5. Использование оборудования и цифровых ресурсов в обучении и воспитании детей и подростков (самостоятельная работа – 2 ч.)

Входной контроль:

Входное тестирование проводится с целью определения уровня имеющихся у слушателей знаний по программе и выявления дефицита компетенций в области организации учебного процесса в информационно-образовательной среде.

Перечень вопросов:

- Понятие и сущность информационной образовательной среды.
- Дидактические принципы электронного обучения.
- Цифровой инструментарий учителя.

Теория:

Концепция развития единой информационной образовательной среды в Российской Федерации. Программа «Цифровая экономика в Российской Федерации». Системно-структурная организация информационно-образовательной среды (информационные образовательные ресурсы, компьютерные средства обучения, современные средства коммуникации, педагогические технологии).

Предмет цифровой дидактики: организация деятельности обучающихся в цифровой среде и управление учебной мотивацией. Этапы проникновения информационных технологий в образование – SAMR.

Сквозные цифровые технологии в образовании: мобильные технологии, искусственный интеллект, интернет вещей, робототехника, облачные технологии, большие данные, технологии виртуальной и дополненной реальности.

Дидактические принципы электронного обучения: бихевиоризм, конструктивизм, коннективизм, теория обработки информации. Структура дистанционного курса: организационный блок, информационный блок, контролирующий блок, блок организации взаимодействия с обучающимися. Стратегии проведения курса: инструментальная, интерактивная, презентационная.

Цифровой инструментарий учителя. Классификация инструментов и сервисов информационно-образовательной среды в соответствии с таксономией Б.Блума. ПАДагогическое колесо Аллана Каррингтона. Цифровой инструментарий учителя. Библиотеки цифровых образовательных ресурсов.

Проектирование занятия в цифровой образовательной среде. Формы обучения: синхронная, асинхронная, смешанная.

Практика:

Задание 1. Цифровые образовательные ресурсы на занятии.

Содержание задания:

Подберите цифровые образовательные ресурсы по одной из тем для Вашего предмета. Подготовьте документ с указанием предмета, темы занятия и URL-ссылками на:

Один видеофрагмент для занятия. Предпочтительно использовать платформы Рунета (RuTube, Видео@Mail.Ru, Яндекс.Видео)

1. Два интерактивных задания для занятия на сайте <https://learningapps.org>

2. Один тест по теме занятия на сайте <https://onlinetestpad.com/>

3. Один сценарий урока по теме занятия из Библиотеки цифрового образовательного контента ФГИС «Моя школа», адрес: <https://urok.apkpro.ru/> (регистрация не нужна)

Задание 2. Проектирование сценария цифрового урока на платформе Core.

Содержание задания:

В библиотеке образовательных материалов Core <https://library.coreapp.ai/> выберите урок по своему предмету и проанализируйте его структуру и содержание по плану:

- ☐ Тема урока, класс или возраст обучающихся
- ☐ Содержание урока соответствует требованиям ФГОС и примерной основной образовательной программе.
- ☐ Цель урока конкретна, достижима, диагностируема.
- ☐ Урок имеет трёхчастную структуру.
- ☐ Материалы урока являются точными и актуальными, не содержат ошибок.
- ☐ Используемые цифровые образовательные ресурсы являются дидактически целесообразными.

1. Зарегистрируйтесь на платформе Core, адрес: <https://coreapp.ai>

2. Изучите инструкцию по созданию урока на платформе Core <https://help-ru.coreapp.ai/start>

3. Разработайте сценарий цифрового урока по выбранной теме на платформе Core.

4.Подготовленный сценарий урока должен состоять как минимум из четырёх страниц-блоков: целевой, содержательный, коммуникативный, рефлексивный.

5.Спроектируйте необходимые цифровые образовательные ресурсы для сценария цифрового урока.

Задание 3. Разработка приложений дополненной реальности на платформе Web AR Studio

Содержание задания:

1.Изучите инструкцию по созданию приложений дополненной реальности на платформе Web AR Studio

2.Пройдите регистрацию на платформе Web AR Studio, адрес: web-ar.studio/ru/

3.Перейдите на страницу «Мои проекты». Нажмите на «Добавить проект».

4.Выберите вариант шаблона проекта.

5.Создайте цифровой контент (видео) для размещения поверх триггера (маркера AR).

6.Выберите вариант размещения проекта: браузер или мобильное приложение.

7.Выберите тип распознавания: распознавание распознавание фото.

8.Отредактируйте шаблон: замените предложенные в AR-редакторе фотографии и видео на собственные.

9.Опубликуйте проект.

10.Для просмотра проекта нажмите на «Просмотр». Наведите камерой телефона на QR-код и перейдите по ссылке. В зависимости от выбранного типа размещения проекта, опубликованный проект откроется в браузере или приложении.

Тема 6. Использование возможностей Библиотеки ЭПОС в обучении и воспитании детей и подростков (самостоятельная работа – 2 ч.)

Перечень вопросов:

- Знакомство с функциональными и техническими возможностями Библиотеки региональной информационно-коммуникационной системы «Электронная Пермская Образовательная Система. Школа» (Библиотеки ЭПОС) в личном аккаунте пользователя с ролью «Учитель».

- Добавление дидактических материалов (аудио, видео, изображения, текста и др.).

- Редактор тестов в Библиотеке ЭПОС: создание тестовых заданий, тестов и их использование в обучении детей и подростков.

Теория: Библиотека электронных образовательных материалов как информационная образовательная среда, включающая в себя образовательные материалы и инструменты для их создания и редактирования. Нормативно-правовые требования. Методические требования. Технические требования. Задачи Библиотеки. Функциональные и технические возможности Библиотеки ЭПОС.

Просмотр и настройка учётной записи учителя. Изменение логина, пароля, электронной почты. Изменение изображения профиля.

Добавление образовательного контента в Библиотеку ЭПОС. Добавление текста, аудио и видео. Просмотр и запрос дополнительного пространства для хранения материалов.

Практика:

Задание 1. Настройка учетной записи Библиотеки ЭПОС.

Задание 2. Загрузка текстового файла в Библиотеку ЭПОС.

Задание 3. Создание с помощью конструктора тестов Библиотеки ЭПОС теста, удовлетворяющего указанным требованиям (в тесте предусмотреть не менее двух блоков и вариантов; в каждом из блоков разместить по три задания различных типов).

Задание 4. Создание сценария урока, удовлетворяющего указанным требованиям (в сценарии урока предусмотреть не менее трех этапов урока, в презентацию к ним включить разнотипную информацию).

Тема 7. Оказание первой помощи в условиях образовательной организации (самостоятельная работа – 2 ч.)

Перечень вопросов: Система оказания первой помощи в Российской Федерации. Нормативно-правовая база, определяющая права, обязанности и ответственность при оказании первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Комплекс мероприятий при оказании первой помощи.

Теория:

Нормативно-правовое обеспечение (федеральные законы, нормативные акты и документы, определяющие обязанности и права участников оказания первой помощи, их оснащение, объем первой помощи).

Мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего, по проведению сердечно-легочной реанимации. Оказание первой помощи при наружных кровотечениях: способы временной остановки наружного кровотечения. Первая помощь при травмах головы, позвоночника, груди, живота, конечностей. Способы иммобилизации при травмах конечностей. Первая помощь при действии опасных химических веществ, при действии высоких и низких температур.

Практика:

Выполнение 4-х практических заданий по оказанию первой помощи. В каждом задании нужно определить состояние пострадавшего и составить алгоритм действий.

Тема 8. Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края (самостоятельная работа – 2 ч.)

Перечень вопросов:

- Современное законодательство в области профилактики терроризма и экстремизма в учреждениях образования;
- Психолого-педагогические аспекты формирования террористических и экстремистских наклонностей у обучающихся: ключевые направления профилактики терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края; о формировании навыков безопасного поведения.

Теория:

Информационно-аналитические материалы. Нормативно-правовые акты РФ и подзаконных актов в сфере противодействия распространению деструктивной идеологии (экстремизму и терроризму). Противодействие экстремизму и терроризму. Психологические маркеры и методы психологической работы по противодействию терроризму и экстремизму. Формировании навыков безопасного поведения в процессе развития социального опыта. Профилактика распространения экстремизма в молодёжной среде. Методические рекомендации для педагогических работников по профилактике проявлений терроризма и экстремизма в образовательных организациях. Обзор форм проявления деструктивного поведения и их специфики. Представлены полезные ресурсы для самообразования.

Практика:

Во время самостоятельной работы слушатели знакомятся с учебными материалами. Для лучшего осмысления учебных материалов предложены два практических кейс-задания по изучаемой проблеме.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Входной контроль (при необходимости)	
Форма	3 открытых вопроса
Описание, требования к выполнению	Слушателю необходимо дать ответ на 3 открытых вопроса Время на выполнение – 1 час.
Критерии оценивания	Входной контроль считается пройденным, если слушатель смог привести не менее 2-х аргументов при ответе на открытые вопросы.
Примеры заданий	Аргументируйте, почему эмоциональный интеллект необходим в работе учителя? Аргументируйте, почему СЭВ влияет на качество жизни?
Количество попыток	Не ограничено

Текущий контроль	
Форма	Дискуссия
Описание, требования к выполнению	Групповая дискуссия на тему: "Совместное решение профессиональных проблем"
Критерии оценивания	Не менее 2-х аргументов при ответе на вопросы дискуссии.
Примеры заданий	- Обсуждение ситуаций, вызывающих стресс, в группе - Разработка командных стратегий профилактики выгорания
Количество попыток	Не ограничено

Промежуточный контроль	
Форма	Решение кейсов
Описание, требования к выполнению	Обозначить цели и задачи работы, предложить алгоритм работы с данным случаем. Изложить возможные профилактические меры, какие психотерапевтические инструменты необходимо использовать.
Критерии оценивания	Не менее 3-х вариантов предложений
Примеры заданий	Елена Павловна — учитель начальных классов с многолетним опытом. За последние годы она заметила, что часто испытывает

	стресс и раздражение в процессе работы с детьми и коллегами, особенно при конфликтных ситуациях или при высокой нагрузке. Это негативно влияет на её настроение и качество взаимодействия с учениками и коллегами.
Количество попыток	Не ограничено

Итоговая аттестация	
Форма	Круглый стол
Описание, требования к выполнению	Разработка тренинга «Профилактика эмоционального выгорания»
Критерии оценивания	Наличие не менее 7 упражнений, обоснование выбора
Примеры заданий	Обсуждение возможности применения полученных знаний, анализ разработанных тренингов и дальнейшая их реализация в ОУ.
Количество попыток	Не ограничено

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы	1. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020). 2. Концепция информационной безопасности детей. Текст : электронный // : [сайт]. —URL: http://static.government.ru/media/files/mPbAMyJ29uSPhL3p20168GA6hv3CtBxD.pdf 3. Письмо Минпросвещения России от 12.05.2020 № ВБ-1011/08 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющим государственное управление в сфере образования, по организации работы педагогических работников, осуществляющих классное руководство в общеобразовательных организациях»). 4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ. 5. Национальный проект «Образование», утв. Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16). 6. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 31.05.2021 г. №287. 7. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 31.05.2021 г. №286. 8. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» от 17.05.2012 г. №413.
Литература	1. Артюхова И. Ю., Бойко Е. В., Румянцева А. В. Методические материалы по психологической профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания. Петрозаводск: Версо, 2019. — С. 48 2. Бойко В.В. «Энергия эмоций». – СПб.: Питер, 2004.- 474 с. 3. Болтенков Н. В., Гринько А. А. Профессиональные деформации преподавателей региональных ВУЗов // Педагогика. Вопросы теории и практики. – М., 2022. – Т. 7. – Вып. 1. – С. 83–89 4. Влах Н.И., Стоянова И.Я., Данилов И.П., Пестерева Д.В. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРУПП (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ) // МвК. 2025. №4. 5. Демьянчук, Р.В. Эмоциональное выгорание учителя / Р. В. Демьянчук. – Москва : Просвещение, 2020. – 138 с. деятельности педагогов / М.В. Кузнецова, Н.А. Приходько // Образование. 6. Домрачева С. А. Изучение эмоционального выгорания педагогов. С. А. Домрачева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019.– Т. 18. – С. 71–75.

	7. Коржова Е. Ю. Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения. СПб. : Питер. 2020. 544 с. 8. Кузнецова М.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания Карьера. Общество. – 2019. – № 2. – С. 38-41. 9. Мезенцева, О. И. Современные подходы к определению понятия «Синдром эмоционального выгорания» в психолого-педагогической литературе / О. И. Мезенцева // Вопросы педагогики. – 2020. – № 2. – С. 110-112. 10. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2021. 416 с. 11. Огольцова, Е. Г. Синдром эмоционального выгорания педагогов: теоретический аспект / Е. Г. Огольцова, Я. В. Рождественская // Danish scientific journal. – 2020. – № 37. – С. 68-70 12. Ромек В., Ромек Е. «Тренинг наслаждения.» – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 160 с. 13. Самоукина Н.В. «О проблемах практического психолога.»// «Журнал практического психолога.» - № 6. – 2002. – С.3-14. 14. Скугаревская М.М. «Синдром эмоционального выгорания» // «Медицинские новости.» 2002. №7 15. Соболев, В. В. Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов / В. В. Соболев // Символ науки: международный научный журнал. – 2019. – № 1. – С. 121-125 16. Удинкан, И. А. Эмоциональное выгорание педагогов и способы его преодоления / И. А. Удинкан, Н. Н. Величко // Психология профессиональной деятельности: проблемы, приемы, ресурсы. – 2019. – № 1. – С. 493-500
Электронные обучающие материалы	Электронная библиотека Пермского гуманитарно-педагогического университета. – Режим доступа: http://marcweb.pspu.ru. - Загл. с экрана. -ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru -ЭБС «Юрайт». – Режим доступа: https://biblio-online.ru. -«Сетевой педагогический университет» на платформе ЭБС Лань. – Режим доступа: https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/setevoj-pedagogicheskij-universitet-na-platforme-ebs-lan -Межвузовская электронная библиотека Западно-Сибирской зоны. – Режим доступа: https://icdlib.nspu.ru -Коллекция материалов по обучению лиц с инвалидностью и ОВЗ ЭБ МГППУ. - Режим доступа: http://psychlib.ru -Электронные периодические издания East View. - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/browse -Электронные периодические издания. Национальная электронная библиотека eLibrary.
Интернет-источники	https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/elektronnyje-periodicheskiye-izdaniya-neb-elibrary - https://rusneb.ru/ -https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/udalennyj-elektronnyj-chitalnyj-zal

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Для осуществления образовательного процесса и проведения итоговой аттестации по программе необходимы устройства, подключенные к сети Интернет (компьютер, ноутбук, планшет или мобильный телефон).

Необходимое программное обеспечение:

- программы для подготовки и просмотра текстовых документов, электронных таблиц;
- программы для просмотра файлов с расширением pdf, jpeg, jpg, png;
- программы для подготовки и демонстрации компьютерных презентаций;
- программы для демонстрации цифровых видео;
- ПО для проведения ВКС в реальном времени с передачей звука, видео и демонстрацией материалов;
- СЭПОК Moodle ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет».

Для реализации контактной работы в аудиторном формате необходимо следующее оборудование: учебная аудитория для занятий лекционного и практического типа, оборудованная мультимедийным обеспечением (ноутбук, проектор, экран, колонки, интерактивная доска).

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института ДО

_____/Красноборова
Н.А./

« ____ » _____ 2026 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации работников образования

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ,
СТРАТЕГИИ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ, ПУТИ ОСОЗНАННОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ»**

(36 часов)

Цель: совершенствование профессиональных компетенций слушателей в вопросах формирования навыка регуляции эмоционального состояния, формирование стратегии его профилактики, пути осознанности и восстановления.

Категория обучающихся: педагогические работники, педагоги-психологи, преподаватели СПО, воспитатели ДОО, учителя ООО, учителя НОО, учителя СОО.

Трудоемкость: 36 часов

Режим занятий: 8 часов (4 учебных дня) и 4 часа (1 один учебный день)

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Длительность: 13 апреля – 17 апреля 2026 гг. (5 учебных дней)

№ п/п	Наименование разделов, модулей	Всего часов	В том числе:			Формы аттестации
			интерактивные		самостоят. работа	
			лекции	практич. занятия		
1	Синдром эмоционального выгорания: причины, признаки, последствия	6	2	2	2	-
2	Техники предотвращения и борьбы с эмоциональным выгоранием: стресс-менеджмент, выстраивание границ, забота о себе.	6		4	2	Дискуссия
3	Стратегии повышения устойчивости и психологической гибкости при работе в условиях высокого эмоционального напряжения	8	2	4	2	Практическое задание

4	Практические упражнения и кейсы: развитие эмоциональной грамотности и профилактика профессиональной усталости, самовосстановление	6		4	2	Решение кейсов
5	Использование оборудования и цифровых ресурсов в обучении и воспитании детей и подростков	2			2	Тест
6	Использование возможностей библиотеки «ЭПОС» в обучении и воспитании детей и подростков	2			2	Тест
7	Оказание первой помощи в условиях образовательной организации	2			2	Тест
8	Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края	2			2	Тест
9	Итоговая аттестация	2		2		Круглый стол
	Всего:	36	4	16	16	

* Факультативный модуль для самостоятельного изучения Приказа № 704 «Государственная политика в сфере образования (Приказ № 704 от 09 октября 2024 г.)» размещен по ссылке: <https://clck.ru/3N4aoJ>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Курсов повышения квалификации по теме: «Психологические аспекты синдрома эмоционального выгорания, стратегии его профилактики, пути осознанности и восстановления» (количество часов, из них теория 4 час., практика 14 час., самостоятельная работа 18 час.).

Сроки реализации: 13 апреля – 17 апреля 2026 г. (5 учебных дней)

Учебные дни	Трудоемкость, час	Наименование учебных модулей	Учебные дни	Трудоемкость, час	Наименование учебных модулей
1 день	8 час	Синдром эмоционального выгорания: причины, признаки, последствия Самостоятельная работа слушателей на сайте дистанционного обучения https://fppkdo.ru	4 день	8 час	Самостоятельная работа слушателей на сайте дистанционного обучения https://fppkdo.ru
2 день	8 час	Техники предотвращения и борьбы с эмоциональным выгоранием: стресс-менеджмент, выстраивание границ, забота о себе. Стратегии повышения устойчивости и психологической гибкости при работе в условиях высокого эмоционального напряжения	5 день	4 час	Самостоятельная работа слушателей на сайте дистанционного обучения https://fppkdo.ru Итоговая аттестация, круглый стол
3 день	8 час	Практические упражнения и кейсы: развитие эмоциональной грамотности и профилактика профессиональной усталости Самостоятельная работа слушателей на сайте дистанционного обучения https://fppkdo.ru			

Руководитель курсов  Береснева Е.Н.