

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 19»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №19»

Е.В. Яркова

«01» сентября 2021

## План работы по профилактике профессионального выгорания педагогических работников

Составитель:

Павловская Галина Георгиевна

г. Северодвинск  
2021

**Цель:** формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов через развитие эмоциональной устойчивости и профилактику профессионального выгорания.

**Задачи:**

- развитие информационно-теоретической компетентности педагогов;
- обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- развитие у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности;
- создание условий для сохранения в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата;
- развитие системы профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

**План работы на 2021– 2022 учебный год.**

№	Наименование работы	Сроки проведения	Категория участников	Специалист	Содержание
<b>Организационно-методическая работа</b>					
1.	Составление и утверждение плана работы на 2021-2022 учебный год	Август		Павловская Г.Г.	
2.	Подготовка материалов к проведению диагностических исследований, консультаций.	В течение года		Павловская Г.Г.	
3.	Обработка и оформление полученных результатов диагностики.	В течение года		Павловская Г.Г.	
<b>Психологическая диагностика</b>					
1.	Семинар практикум с элементами тренинга «Профессиональное «выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика».	Октябрь	Педагоги	Павловская Г.Г.	1.Приветствие присутствующих. 2.Практическая часть. • Упражнение «Баланс реальный и желательный» •

					Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко. 3. Заключительная часть. Рефлексия.
2.	Тренинг «Самооценка и уровень притязаний»	Ноябрь	Педагоги	Павловская Г.Г.	1. Введение в занятие. 2. Практическая часть: • Упражнение «Кто я?» 3. Заключительная часть. Рефлексия.
3.	Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»	Январь	Педагоги	Павловская Г.Г.	1. Введение в тему занятия. 2. Практическая часть: • Упражнение «Слепое слушание» • Упражнение «Гвалп» • Техники ведения беседы. 3. Заключительная часть. Рефлексия.
4.	Тренинг «Конструктивное поведение в конфликтах»	Март	Педагоги	Павловская Г.Г.	1. Введение в занятие. 2. Практическая часть: • Самодиагностика Методика Томаса «Стратегии поведения в конфликте» 3. Заключительная часть.
5.	Тренинг для педагогов «Люби себя»	Май	Педагоги	Павловская Г.Г.	1. Введение в занятие. 2. Основная часть. • Упражнение «Я – звезда» • Упражнение «Мораль сей сказки такова»

					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Карта моей жизни»</li> </ul> 3. Заключительная часть.
<b>Психологическое консультирование</b>					
1.	Психологическое консультирование педагогов.	В течение года		Павловская Г.Г.	