

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Н.И. ЛОБАЧЕВСКОГО»

АРЗАМАССКИЙ ФИЛИАЛ

СОГЛАСОВАНО

Директор Арзамасского филиала ННГУ

Щелина Т.Т.

«20» октября 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Арзамасского филиала ННГУ

(протокол от «19» октября 2022 г. № 8)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Профилактика эмоционального (психологического) выгорания участников  
образовательных отношений в процессе реализации программ воспитания в  
образовательной организации»**

72 часа

Руководитель программы: к.пс.н., доцент, доцент кафедры общей и практической  
психологии

(Калинина Т.В.)

Арзамас 2022

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

### 1.1. Цель программы

*Цель реализации программы* – сформировать у участников образовательных отношений компетенции, необходимые для профилактики эмоционального выгорания в процессе реализации программ воспитания в образовательной организации и познакомить их с методами самодиагностики и профилактики эмоционального выгорания, а также способами саморегуляции психического состояния

### 1.2. Нормативные документы для разработки программы повышения квалификации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат. Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование . Утвержден приказом ННГУ от 21.06.2021 г. № 349-ОД ;
- Приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог" (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. N 514н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)"

**1.3.** Категории слушателей на обучение которых рассчитана программа повышения квалификации (далее – Программа):

учителя-предметники, классные руководители, педагоги-психологи, социальные педагоги, педагоги-организаторы, педагоги дополнительного образования, советники директора школы по воспитанию

### 1.4. Входные требования к обучающимся (в случае необходимости):

---

*Задаются требования к минимуму компетенций, необходимому для успешного освоения программы.*

**1.5.** Сфера применения слушателями полученных профессиональных компетенций, умений и знаний.

Педагогическая деятельность в образовательных организациях.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ

- 2.1. Нормативный срок освоения программы 72 часа.
- 2.2. Срок обучения 4 недели )
- 2.3. Общая трудоемкость 2 ЗЕ<sup>1</sup>
- 2.4. Режим обучения 18 часов в неделю

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Слушатель, освоивший программу, должен:

**3.1.** обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

ОПК ОС-10 Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на формирование культуры здорового образа жизни в процессе реализации программ воспитания

ПКО 2– Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность в рамках реализации программ воспитания

**3.2.** знать:

– психолого-педагогические закономерности, принципы, особенности взаимодействия с участниками образовательных отношений в целях профилактики эмоционального (психологического) выгорания в процессе реализации программ воспитания в образовательной организации;

– технологии и методы, позволяющие проводить профилактику эмоционального (психологического) выгорания в процессе реализации программ обучения и воспитания в образовательной организации;

– основные модели формирования эмоционального выгорания

**3.3.** уметь:

– обоснованно выбирать и реализовывать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках профилактики эмоционального (психологического) выгорания в процессе реализации программ обучения и воспитания в образовательной организации;

– предупреждать и продуктивно разрешать межличностные конфликты в процессе реализации программ воспитания

организовывать профессиональную деятельность с учетом факторов дестабилизации и стабилизации эмоциональной сферы личности педагога;

– выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья участников образовательных отношений, необходимые для профилактики эмоционального выгорания в процессе реализации программ воспитания в образовательной организации.

**3.4.** владеть:

– умениями определять цель и проектировать содержание воспитательного процесса с учётом профилактики эмоционального (психологического) выгорания в рамках программ воспитания в образовательной организации.

– техниками и технологиями саморегуляции эмоциональных состояний и формирования стрессоустойчивости личности педагога

---

<sup>1</sup> 1 ЗЕ = 36 ак. часов

**3.5.** Сфера применения слушателями полученных профессиональных компетенций, умений и знаний.

Педагогическая деятельность в общеобразовательной организации

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ**

Программа предусматривает изучение следующих модулей:

- Теоретические подходы к изучению проблемы эмоционального выгорания. Модели формирования эмоционального выгорания.
- Эмоциональное (психологическое) выгорание как феномен нарушения здоровья личности. Факторы дестабилизации и стабилизации эмоциональной сферы личности.
- Психологическая культура педагога Эмоциональное (психологическое) выгорание, симптомы проявления, этапы формирования и причины возникновения. Здоровье педагога как управленческая и психолого-педагогическая задача.
- Эмоциональное (психологическое) выгорание, исследование и способы профилактики. Агрессия и психосоматика педагога.
- Тайм-менеджмент как метод осознанного проживания.
- Психология управления состоянием человека (саморегуляция). Стресс как триггер эмоционального выгорания. Саморегуляция эмоциональных состояний. Формирование стрессоустойчивости личности.
- Профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Учебный план программы повышения квалификации представлен в Приложении №1 к программе повышения квалификации.

Календарный учебный график программы повышения квалификации представлен в Приложении №2 к программе повышения квалификации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

##### **ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Профилактика эмоционального (психологического) выгорания участников образовательных отношений в процессе реализации программ воспитания в образовательной организации»**

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования с использованием следующих заданий :

**1. Признаки эмоционального выгорания личности**

- а) астения
- б) отказ от общения
- в) ослабление памяти
- г) повышенный уровень тревожности

**2. В каком году было введено в научное исследование понятие «выгорание»**

- а) 1974

- б) 1970
- в) 1964
- г) 2000

**3. Каких сфер личности не касается эмоциональное выгорание**

- а) финансовая
- б) социальная
- в) поведенческая
- г) когнитивная
- д) эмоционально-волевая

**4. Дистресс – это**

- а) негативный, затянувшийся стресс
- б) положительный стресс
- в) агрессивная поведенческая реакция
- г) повышенный уровень тревожности

**5. Терапевтическая мишень в работе с эмоциональным выгоранием**

- а) работоголизм
- б) устранение стрессора
- в) агрессивность
- г) работа с эмоциями
- д) усталость

**6. К естественным последствиям стресса относят**

- а) астения
- б) отказ от общения
- в) ослабление памяти
- г) повышенный уровень тревожности
- д) усталость

**7. Психологический фактор, способствующий формированию эмоционального выгорания**

- а) работоголизм
- б) лень
- в) агрессивность
- г) усталость

**8. Нормальная тревога**

- а) искажает качество жизни
- б) приводит к депрессии
- в) непродолжительная и безвредна
- г) искажает эмоции
- д) вызывает усталость

**9. Трехкомпонентная модель выгорания Маслач и Джексон не имеет следующего этапа**

- а) эмоциональное истощение
- б) снижение профессиональных достижений
- в) деперсонализация

г) усталость

**10. Патологическая тревога**

- а) искажает качество жизни
- б) приводит к депрессии
- в) продолжительна и вредоносна**
- г) искажает эмоции
- д) вызывает усталость

**11. Психологическая причина эмоционального выгорания**

- а) лень
- б) усталость
- в) самокритика**
- г) прокрастинация

**12. Патогенный способ преодоления эмоционального выгорания**

- а) творчество
- б) отдых
- в) алкоголь**
- г) хобби
- д) спорт

Формы и методы контроля и оценки результатов освоения модулей представлены в таблице 1:

Таблица 1

Формы и методы контроля и оценки результатов освоения модулей

№ п/п	Наименование процедуры	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля и оценки
	Итоговая аттестация	Тест считается выполненным, если слушатель выполнил более 60% от предложенных заданий.	Тест в электронной форме

**6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Руководитель программы повышения квалификации:

Калинина Т.В. к.пс.н., доцент, доцент кафедры общей и практической психологии

Разработчики программы повышения квалификации:

Калинина Т.В. к.п.н., доцент, доцент кафедры общей и практической психологии

Марина А.В., к.п.н., доцент, руководитель отделения дополнительного образования и профессионального обучения

Составители учебно-тематического плана программы повышения квалификации:

Калинина Т.В. к.п.н., доцент, доцент кафедры общей и практической психологии

Марина А.В., к.п.н., доцент, руководитель отделения дополнительного образования и профессионального обучения

Сведения о педагогических (научно-педагогических) работниках, участвующих в реализации программы повышения квалификации, и лицах, привлекаемых к реализации дополнительной образовательной программы на иных условиях, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Преподаватели программы повышения квалификации

**«Профилактика эмоционального (психологического) выгорания участников образовательных отношений в процессе реализации программ воспитания в образовательной организации»**

п/п	Наименование модулей (тем, разделов)	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность	Место работы и должность по совместительству (если есть)
1.	Теоретические подходы к изучению проблемы эмоционального выгорания. Эмоциональное (психологическое) выгорание как феномен нарушения здоровья личности.	Калинина Т.В.	к.п.н, доцент	кафедра общей и практической психологии	
	Психологическая культура педагога. Эмоциональное (психологическое) выгорание,	Тихонова Э.В.	к.п.н, доцент	кафедра общей и практической психологии	

	<p>симптомы проявления, этапы формирования и причины возникновения. Эмоциональное (психологическое) выгорание, исследование и способы профилактики</p>				
	<p>Агрессия и психосоматика педагога. Тайм-менеджмент как метод осознанного проживания. Психология управления состоянием человека (саморегуляция). Профилактика эмоционального выгорания педагогов</p>	<p>Беганцова И.С.</p>	<p>к.пс.н, доцент</p>	<p>кафедра общей и практической психологии</p>	

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы, а также материально-технические условия реализации программы представлены в приложении 3 «Рабочая программа модуля (курса)» программы повышения квалификации.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
 «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

отделение дополнительного образования и профессионального обучения

*факультет/институт/филиал*

**«Профилактика эмоционального (психологического) выгорания участников образовательных отношений в процессе реализации программ воспитания в образовательной организации»**

*наименование программы повышения квалификации*

Наименование учебных предметов, курсов дисциплин (модулей)		Форма аттестации		Зачетные единицы	Часов					
		зачет	экзамен		Всего	В том числе				
				Всего		В том числе			Самостоятельная работа	Контроль, зачет, экзамен
						Аудиторных	Лекции	Семинары, практические		
1.	Теоретические подходы к изучению проблемы эмоционального выгорания.				4		2		2	
2.	Эмоциональное (психологическое) выгорание как феномен нарушения здоровья личности.				8		2		6	
3.	Психологическая культура педагога. Эмоциональное (психологическое) выгорание, симптомы проявления, этапы формирования и причины возникновения.				12			4	8	
4.	Эмоциональное (психологическое) выгорание, исследование и способы профилактики. Агрессия и				8		4		4	

	психосоматика педагога.									
5.	Тайм-менеджмент как метод осознанного проживания.				12		4	4	4	
6.	Психология управления состоянием человека (саморегуляция).				12			4	8	
7	Профилактика эмоционального выгорания педагогов.				12		4	6	2	
	Итоговая аттестация				4				4	Тестирование
				<b>2</b>	<b>72</b>		<b>16</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модуля (курса)

**«Профилактика эмоционального (психологического) выгорания участников образовательных отношений в процессе реализации программ воспитания в образовательной организации»**

**1. АННОТАЦИЯ**

Программа рассматривает теоретические подходы к изучению проблемы эмоционального выгорания, модели формирования эмоционального выгорания, эмоциональное (психологическое) выгорание как феномен нарушения здоровья личности, факторы дестабилизации и стабилизации эмоциональной сферы личности.

Особое внимание уделено рассмотрению психологической культуры педагога, симптомам проявления, этапам формирования и причинам возникновения, исследованиям и способам профилактики.

Охарактеризован тайм-менеджмент как метод осознанного проживания.

Раскрыты механизмы саморегуляции эмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Программа предназначена для заместителей директоров по воспитательной работе, советников по воспитанию, учителей-предметников, классных руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов-организаторов образовательных организаций.

Основной формой итоговой аттестации слушателя при освоении курса является тестирование.

Цель: сформировать у участников образовательных отношений компетенции, необходимые для профилактики эмоционального выгорания в процессе реализации программ воспитания в образовательной организации и познакомить их с методами самодиагностики и профилактики эмоционального выгорания, а также способами саморегуляции психического состояния

**2. СОДЕРЖАНИЕ**

.Учебная программа по модулю

№ п/п	Наименование модуля, разделов и тем	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы с указанием кол-ва часов, используемых образовательных технологий и

		рекомендуемой литературы
1	Теоретические подходы к изучению проблемы эмоционального выгорания.	Изучение подходов к определению эмоционального выгорания как специфического результата действия стресса. Динамика причин и следствий эмоционального выгорания. Модели формирования эмоционального выгорания.  2 часа
2	Эмоциональное (психологическое) выгорание как феномен нарушения здоровья личности	Факторы дестабилизации и стабилизации эмоциональной сферы личности. Психологический климат в коллективе. Особенности влияния психологического климата коллектива на эмоциональное состояние педагога. Семья педагога и его эмоции.  2 часа
3	Эмоциональное (психологическое) выгорание, исследование и способы профилактики. Агрессия и психосоматика педагога.	Изучение основных параметров эмоциональной сферы педагога: адекватная реакция на различные явления окружающей действительности; дифференциация и адекватная интерпретация эмоциональных состояний других людей; широта диапазона понимаемых и переживаемых эмоций, интенсивность и глубина переживания, уровень передачи эмоционального состояния в речевом плане, терминологическая оснащенность языка; адекватное проявление эмоционального состояния в коммуникативной сфере. Способы профилактики и устранения эмоционального выгорания.  4 часа
4	Тайм-менеджмент как метод осознанного проживания	Сущность и функции тайм-менеджмента. Основные направления тайм-менеджмента. Тайм-менеджмент как составляющая самоменеджмента. Целеполагание как определение ключевого направления развития, планирования и разработки плана достижения поставленных целей.  4 часа
5.	Профилактика эмоционального выгорания педагогов	Внутренние (личностные) ресурсы противодействия профессиональному выгоранию. Внешние (социальные)

		ресурсы противодействия выгоранию. Качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания. Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения  4 часа
	Лабораторные работы	–
	Практические занятия (семинары)	18 часов Психологическая культура педагога. Эмоциональное (психологическое) выгорание, симптомы проявления, этапы формирования и причины возникновения. Тайм-менеджмент как метод осознанного проживания. Психология управления состоянием человека (саморегуляция). Профилактика эмоционального выгорания педагогов
	Стажировка	-
	Самостоятельная работа	-

### 3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

*(формы аттестации, оценочные и методические материалы)*

Программа предусматривает проведение итогового тестирования

Формы и методы контроля и оценки результатов освоения модуля

№ п/п	Наименование модуля	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля и оценки
	Итоговая аттестация	Тестирование	Оценка «отлично» 80 – 100 % правильных ответов; Оценка «хорошо» 60 – 79 % правильных ответов; Оценка «удовлетворительно» 40 – 59% правильных ответов. Оценка «неудовлетворительно» менее 40 % правильных ответов.

## Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<b><u>Знания</u></b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<b><u>Умения</u></b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<b><u>Навыки</u></b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

#### 4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Для реализации ДПОП ПК «Профилактика эмоционального (психологического) выгорания участников образовательных отношений в процессе реализации программ воспитания в образовательной организации» имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

Реализация ДПОП ПК «Профилактика эмоционального (психологического) выгорания участников образовательных отношений в процессе реализации программ воспитания в образовательной организации» осуществляется информационно-библиотечным ресурсом: учебно-методической литературой. Есть доступ к электронно-библиотечной системе (ЭБС), которая обеспечивает доступ к учебной, учебно-методической и научной литературе по всем отраслям знаний ведущих российских издательств.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам «ZNANIUM.COM», «Юрайт», «Консультант студента», «Лань» и к электронной информационно-образовательной среде университета. Электронно-библиотечные системы и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети Интернет как на территории вуза, так и вне ее.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

#### 4.2. Используемые образовательные технологии.

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий. Для каждой темы разработаны учебно-методические и оценочные материалы, размещенные в системе дистанционного обучения, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы.

В процессе реализации программы используются: проблемная лекция, дискуссии, практические занятия (практикумы), техники технологий проблемно- и проектно-ориентированного обучения.

#### 4.3. Литература.

### Основная

1. Кашапов, М. М. Профессиональное становление педагога. Психолого-акмеологические основы: учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, Т. В. Огородова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 183 с. <https://urait.ru/bcode/454223>

### Дополнительная

1. Время и менеджмент: межкультурная перспектива [Текст]: материалы международного симпозиума; Нижегород. гос. архит.-строит.ун-т. – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2012, – 185 с.

2. Киселева Л.А. Мир эмоций человека и регуляция деятельности / Л.А. Киселёва. – Екатеринбург, Урал. гос. лесотехн. ун-т, 2007. – 68 с.

3. Организация профилактики профессионального выгорания педагога [Текст]: методические рекомендации / сост.: Комякова И.В., Геев Н.Н., Турова Л.Е., Приходько Н.И. – под общ. ред. Т.Б. Игониной. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2015. – 99 с.

4. Перепелкина Л.К. Профилактика синдрома эмоционального «Выгорания» педагогов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-1>

5. Погорелов Д.Н. Факторы, обуславливающие профессиональное выгорание педагогов в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2018. №2 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-obuslavlivayuschie-professionalnoe-vygoranie-pedagogov-v-usloviyah-vvedeniya-federalnyh-gosudarstvennyh-obrazovatelnyh>

6. Рукавишников А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: дис. ... канд. психол. наук. - Ярославль, 2001. - 173 с.

7. Щуркова, Н.Е. Педагогика. Воспитательная деятельность педагога: учебное пособие для вузов / Н.Е. Щуркова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 319 с. URL: <https://urait.ru/bcode/453382>

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021).

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

4. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования взрослых и детей».

5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413).

6. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413);

7. - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287).

### **Интернет-ресурсы**

1. [http:// www.school.edu.ru/ default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) – Российский образовательный портал, где содержатся нормативные документы, методические разработки, ссылки на другие образовательные сайты.

2. [http:// edu.ru](http://edu.ru) – Российское образование. Федеральный портал. Здесь можно найти нормативные документы, ссылки на другие образовательные сайты.

3. [http:// pedsovet.org](http://pedsovet.org) – Интернет-педсовет, на форуме которого можно встретиться с единомышленниками, обсудить волнующие вас вопросы.

4. [http:// catalog.iot.ru](http://catalog.iot.ru) – В каталоге представлены результаты анализа образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет и представляющих интерес для школьного образования.

5. [http:// www.uroki.ru](http://www.uroki.ru) – материалы сайта охватывают наиболее важные сферы процесса образования.

7. [http:// window.edu.ru /](http://window.edu.ru/) – Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

4.4. Материально-технические условия реализации программы:

Материально-техническая база

№ п.п.	Наименование модуля (тем, разделов)	Материально-технические условия для реализации программ (наличие лабораторий, производственных участков и т.п. по профилю программы повышения квалификации)
1.	Теоретические подходы к изучению проблемы эмоционального выгорания.	Компьютер, проектор
2.	Эмоциональное (психологическое) выгорание как феномен нарушения здоровья личности.	Компьютер, проектор
3.	Психологическая культура педагога. Эмоциональное (психологическое) выгорание, симптомы проявления, этапы формирования и причины возникновения.	Компьютер, проектор
4.	Эмоциональное (психологическое) выгорание, исследование и способы профилактики. Агрессия и психосоматика педагога.	Компьютер, проектор
5.	Тайм-менеджмент как метод осознанного проживания.	Компьютер, проектор
6.	Психология управления состоянием человека (саморегуляция).	Компьютер, проектор
7	Профилактика эмоционального выгорания педагогов.	Компьютер, проектор