

«Профилактика эмоционального выгорания»(для педагогов)

Цель и достигаемые результаты обучения

Цель: создание условий способствующих снижению синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Причины и способы преодоления. Снижение тревожности, связанной с COVID-19.

Достигаемые результаты обучения. В результате проведенного курса, обучающиеся:

- знают о симптомах и причинах синдрома эмоционального выгорания (СЭВ);
- знают о причинах возникновения и способах преодоления СЭВ;
- умеют анализировать свои риски; формировать навыки самопознания.

Целевая группа: педагоги

Объем и структура обучения, учебная среда и учебные средства

Объем и структура обучения: общее количество-8 часов;

лекция-2 часа;

тренинговое занятие (практическая часть)-2.5 часа;

диагностика и анализ результатов диагностики -1.5 часа;

самоанализ- 2 часа.

Учебная среда: обучение проводится в учебном центре, полностью оборудованном для проведения обучения.

Описание учебного процесса

Структура и объем обучения	Содержимое обучения и учебные материалы	Методы обучения
Аудиторная работа- 45 мин	Понятие СЭВ, стадии развития	Лекция демонстрация слайдов
Аудиторная работа- 1.5часа	Диагностика СЭВ: тест В. Бойко	тестирование
Аудиторная работа- 45 мин	Самооценка и уровни притязаний	тренинговое занятие, упражнение
Аудиторная работа-45 мин	Самоанализ	практическая часть, упражнения
Аудиторная работа- 1.5часа	Навыки самопознания, эмоц. риски	Лекция, демонстрация слайдов, практическое упражнение
Аудиторная работа- 45 мин	Формирование в пед. коллективе благоприятного психологического климата	Лекция,
Аудиторная работа- 1 час	Работа с тревогой, способы снижения напряжения (COVID-19)	тренинговое занятие, упражнение
Аудиторная работа- 1 час	Обратная связь	практическое задание

По окончании учебного процесса предоставляется сертификат, как завершение обучения.