

Дорожная карта профилактической работы по минимизации показателей профессионального выгорания педагогов на 2022-2023 учебный год

Цель: повышение уровня психологической компетентности педагогов школы

Задачи:

1. Психологическое просвещение и оказание своевременной психологической помощи педагогическим работникам школы.
2. Расширение знаний педагогического коллектива о здоровом образе жизни.
3. Профилактика профессионального выгорания и конфликтного поведения педагогов.

Приоритетные направления деятельности:

1. Выявление индивидуальных особенностей и проблем участников учебно-воспитательного процесса.
2. Предотвращение возможных проблем в развитии и взаимодействии участников учебно-воспитательного процесса.
3. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности педагогов, направленное на улучшение климата в коллективе.

№ п/п	Тема профилактической работы	Содержание работы и направления деятельности	Участник и	Сроки проведения
1.	Источники напряжения в профессиональной деятельности	1. Анализ собственных источников негативных переживаний на работе.	Педагоги школы	По запросу
		2. Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки		
2.	Коммуникативная компетентность	1. Осознание своих коммуникативных особенностей.	Педагоги школы	Сентябрь, 2023г.
		2. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.		
3.	Конструктивное поведение в конфликтах	1. Осознание своего поведения в конфликте.	Педагоги школы	По запросу
		2. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах		
4.	Ресурсное состояние и ресурс человека	1. Информирование о том, что такое ресурсное состояние	Педагоги школы	Октябрь, 2023 г.
		2. Развитие ресурсного состояния, путем корректировки личностного потенциала.		
5.	«Я и мои чувства. Страх»	1. Выявление эмоционального фона, страхов.	Педагоги школы	По запросу
		2. Корректировка и отработка эмоционального фона и страхов педагогов		

6.	«Я и мои чувства. Тревога»	1. Ознакомление с термином «тревога», признаки тревоги.	Педагоги школы	Ноябрь, 2023г.
		2. Выявление и корректировки тревожных состояний педагогов		
7.	«Я и мои чувства. Фрустрация»	1. Выявление фрустрационного состояния педагогов	Педагоги школы	Ноябрь, 2023г.
		2. Формирование навыков поиска нескольких путей достижения целей, решения ситуаций.		
8.	Тайм-менеджмент	1. Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени	Педагоги школы	Декабрь, 2023г.
		2. Анализ использования рабочего времени, его планирование.		
		3. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.		
9.	Аутогенная тренировка и саморегуляция	1. Освоение методов предотвращения состояния стресса. Приобретение навыков и умений эмоциональной устойчивости.	Педагоги школы	Февраль, 2023г.
10.	«Стресс в педагогической деятельности»	1. Установление эмпатии, кооперация. Развитие доверительных отношений. Развитие умения называть и осознавать свои эмоции.	Педагоги школы	Март, 2023г.
11.	Анкетирование	1. Рефлексия	Педагоги школы	Апрель-май, 2023г.