



Здоровьесберегающая программа по профилактике эмоционального выгорания педагогов «В гармонии с собой»



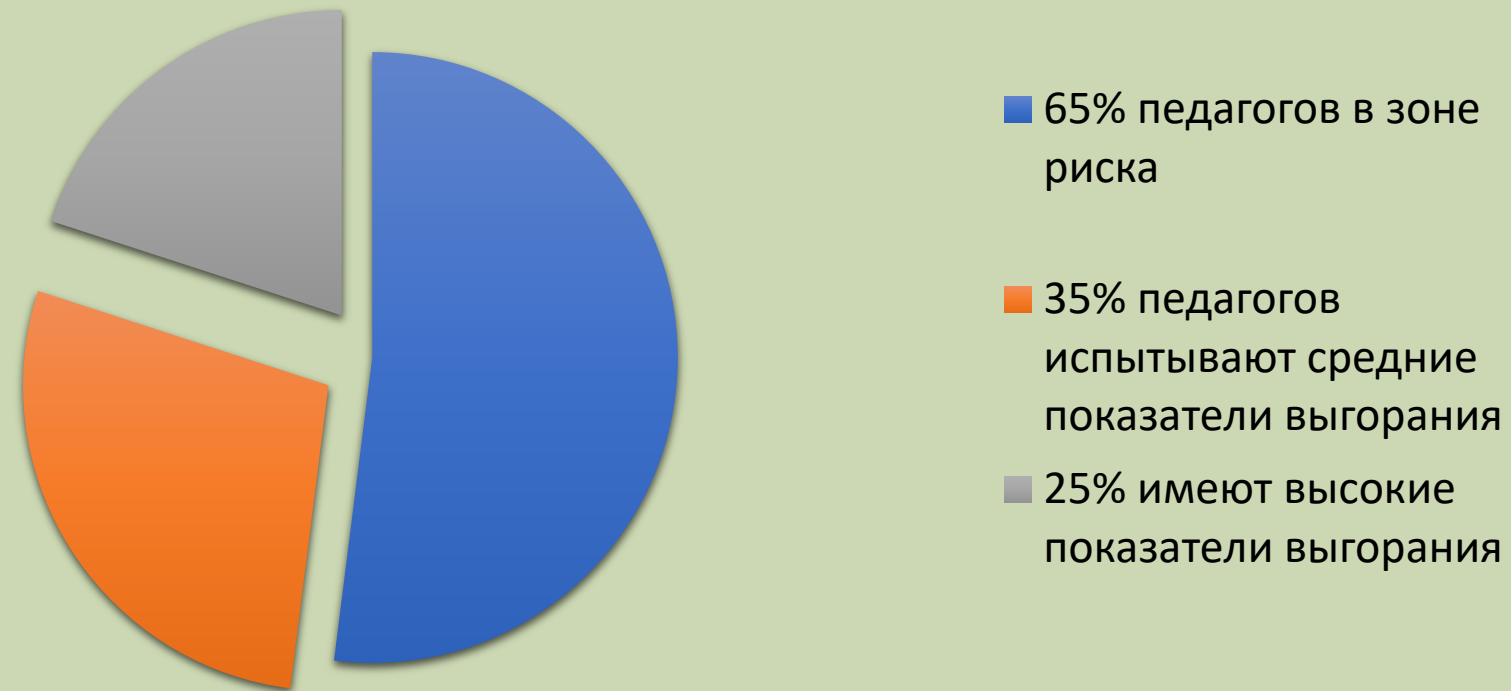
Программа разработана в рамках реализации республиканского профилактического проекта «Работа в радость»
под эгидой Министерства образования и науки Республики Саха (Якутия)

авторы: специалисты отдела ранней диагностики
и специальной помощи детям раннего
и дошкольного возрастов
ГБУ ДПО «Республиканский методический
центр психолого-педагогического сопровождения»

г. Якутск, 2026 г.

Актуальность программы и почему проблема требует вмешательства

Статистика профессионального выгорания



Психосоматические проявления - 75%

- Нарушения сна
- Хроническая усталость
- Головные боли и т.д.

Эмоциональные проявления - 82%

- Потеря интереса к работе
- Раздражительность
- Тревожность и т.д.

Снижение эффективности работы

Если профилактика запаздывает, проблема усиливается, поэтому требуется своевременное вмешательство и системная поддержка в рамках программы «В гармонии с собой».

Цель и задачи программы «В гармонии с собой»



Целевой вектор программы

Основная цель программы — укрепление психологического здоровья и комплексная профилактика эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций



Практическая польза

Представленные конспекты занятий представляют собой готовый методический инструментарий, который может быть использован специалистами (педагогами-психологами, методистами, наставниками) как в условиях конкретной образовательной организации, так и в выездной практической работе по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов.



Задачи

внедрение новых методик и систематизация данного подхода в работе с педагогическими коллективами, направленными на усиление позитивных установок, улучшение психологического климата и уменьшения конфликтных ситуаций, профилактику эмоционального и профессионального выгорания педагогов;

формирование у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности;

профилактика и коррекция тревожности;

формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения;

- развитие у педагогов навыков психофизической саморегуляции через обучение распознаванию телесных маркеров стресса и оперативное снижение эмоционального напряжения.

Содержание программы:

От распознавания стресса к восстановлению ресурса

Теоретический блок и диагностика

Формирует у педагогов понимание психологических механизмов стресса и выгорания. Диагностика эмоционального состояния и признаков стресса, интерпретация полученных данных. Участникам объясняют, какие сигналы указывают на необходимость поддержки и ресурсов.

Практики восстановления

Программа включает практики снижения внутреннего напряжения и восстановления внимания, направлены на стабилизацию самочувствия, формирование устойчивых навыков саморегуляции (арт-терапия, телесная терапия, здоровьесберегающие технологии)

Рефлексия и дальнейший план

Важная часть занятия — обратная связь по итогам применения практик и фиксирование дальнейшей работы.



Наименования занятия/тренинга	Содержание	Методы работы
Занятие с элементами тренинга: Профилактика эмоционального выгорания у педагогов»	- Приветствие - Упражнение «Скрепки» (15 мин) - Упражнение «Наши ожидания» - Основная часть; -Упражнение «Стратегии взаимопомощи» - Упражнение «Двухцветное дерево» - Воркшоп «Интеллект-карта» - Упражнение «Комплименты» - Итог. Рефлексия.	•Диагностика •Групповые методы (мозговой штурм, работа в круге, дискуссии, Работа в парах) •Телесно-ориентированные методы (телесная терапия , дыхательная гимнастика, телесное сканирование, самомассаж) •Арт-терапия (Ниткография, МАК-карты) •Когнитивные методы (колесо баланса, интеллект-карты, коучинговые вопросы, рефлексия) •Релаксационные методы (визуализация, техники расслабления, медитации, дыхательные упражнения)
Занятие по арт-терапии «Состояние моей души»	- Приветствие - Упражнение «Знакомство» - Упражнение «Состояние моей души» - Основная часть «Арт-терапия»; - Итог. Рефлексия.	
Занятие по профилактике эмоционального выгорания у педагогов с элементами тренинга Мой ресурс»	- Приветствие -Упражнение «Знакомство» -- Упражнение «Стратегии взаимопомощи» - Техника «Моя суперсила» - Методика «Сантиметровая лента» - Коучинговое колесо баланса «Моя счастливая жизнь» - Телесная терапия «Блоки тела» - Упражнение «Комплименты» - Итог. Рефлексия.	
Занятие по использованию здоровьесберегающих технологий «Здоровая школа»	- Приветствие - Кинезиология --Дыхательная гимнастика - Гимнастика для глаз -Нейрогимнастика - Когнитивные упражнения -Хатха-йога - Самомассаж - Заключительная часть. Релаксация. Рефлексия	
Занятие по телесно-ориентированной терапии Мой внутренний мир»	- Приветствие - Упражнение «Здесь и сейчас» - Диагностика МАК-карты - Упражнение «Прогулка по ролям» - Упражнение «Хоопонопоно» - Медитация-визуализация в кругу - Углубленная проработка (Работа в парах) - Упражнение «Танец 5 ритмов» - Рефлексия.	



Значимость программы и перспективы развития

Практическая значимость программы заключается в ее высокой мобильности, компактности и структурированности материалов. Она представляет собой **готовый методический инструментарий**, который успешно прошел апробацию в ходе выездных психолого-педагогических десантов специалистов ГБУ ДПО «РМЦППС» во многих улусах Республики Саха (Якутия). Программу **может применить любой педагог**, не только-педагог-психолог.

Перспективы развития программы видятся в **масштабировании опыта** на все образовательные организации регионов Российской Федерации, **издание электронного методического сборника** для педагогов собрав конспекты занятий и презентации к ним.



В качестве планируемых результатов у педагогов прогнозируется рост эмоциональной устойчивости, снижение тревожности, стабилизация уверенности в себе и профилактика синдрома хронической усталости.

Спасибо за внимание!

QR-код — доступ здоровьесберегающей программе по профилактике эмоционального выгорания педагогов «В гармонии с собой».

Просто отсканируйте код, и вы получите полный пакет материалов для самостоятельного внедрения программы в вашем регионе (конспекты, презентации).

