

# УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

*«Профилактика  
эмоционального выгорания  
педагогов»*

Автор:

И.Ю.Федорова, заместитель заведующего  
МБДОУ «Детский сад комбинированного  
вида №16 «Колокольчик»

# Актуальность



Проблема профилактики выгорания и восстановления психологических ресурсов не теряет своей актуальности.

Проект посвящен актуальной проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов.

В работе определены роль, направления работы, содержание, формы работы педагога-психолога по здоровьесбережению педагогов в условиях образовательного учреждения.

# ***Паспорт проекта***

***Тип проекта: практико-ориентированный.***

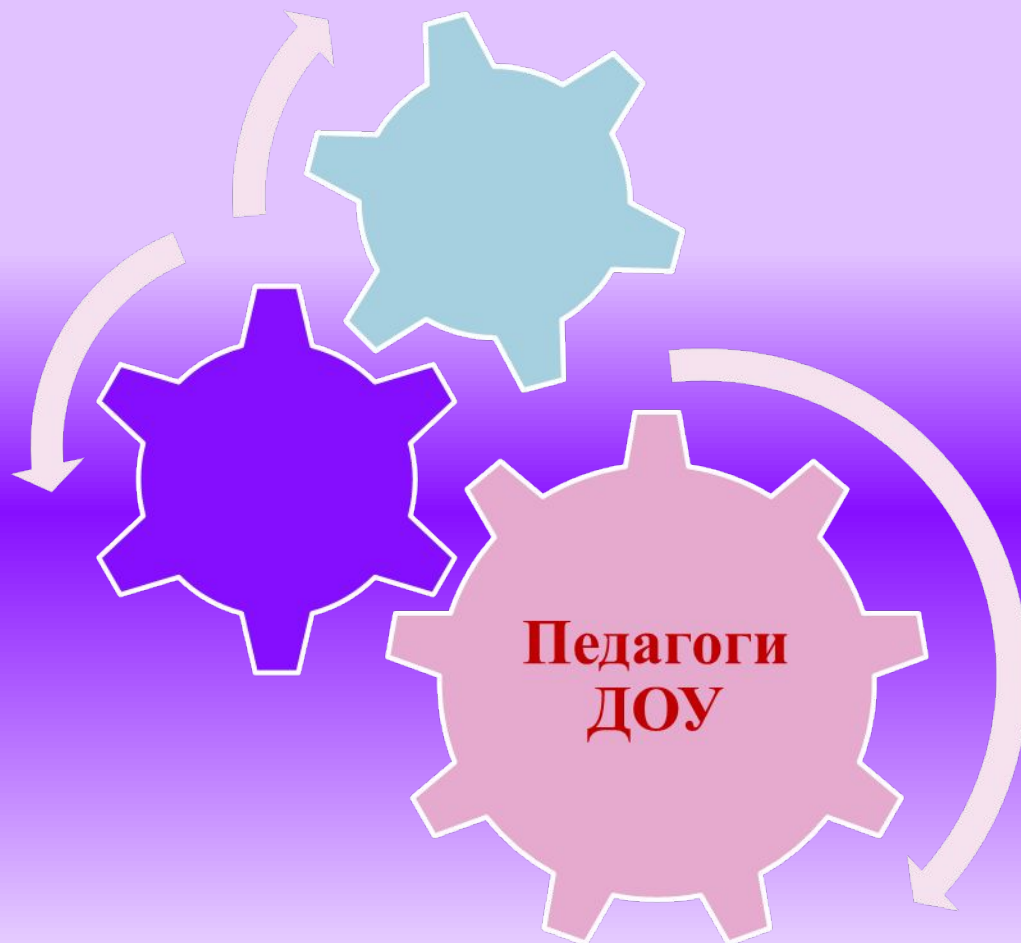
***Характер координации проекта: открытый.***

***По степени участия: групповой.***

***Продолжительность выполнения:  
краткосрочный (3 месяца).***

***Проект рассчитан: на педагогов ДОУ.***

# *Участники проекта*



# *Цель проекта:*



Сохранение  
эмоционального  
благополучия  
педагогов

# Задачи проекта:

Развитие коммуникативных навыков, навыков выхода из конфликтных ситуаций.

Овладение навыками релаксации, мышечного расслабления, визуализации, концентрации, овладение дыхательными техниками.

Развитие психофизической грамотности педагогов.

# *Гипотеза:*

Если провести с коллективом педагогов работу по совершенствованию психологической компетентности, по развитию коммуникативных навыков, обучить их навыкам релаксации и дыхательным техникам, навыкам выхода из конфликтных ситуаций, обучить приемам выхода из стресса и его профилактике, провести профилактическую работу по эмоциональному выгоранию педагогов, то психологический климат в коллективе улучшится, улучшится психическое здоровье педагогов.

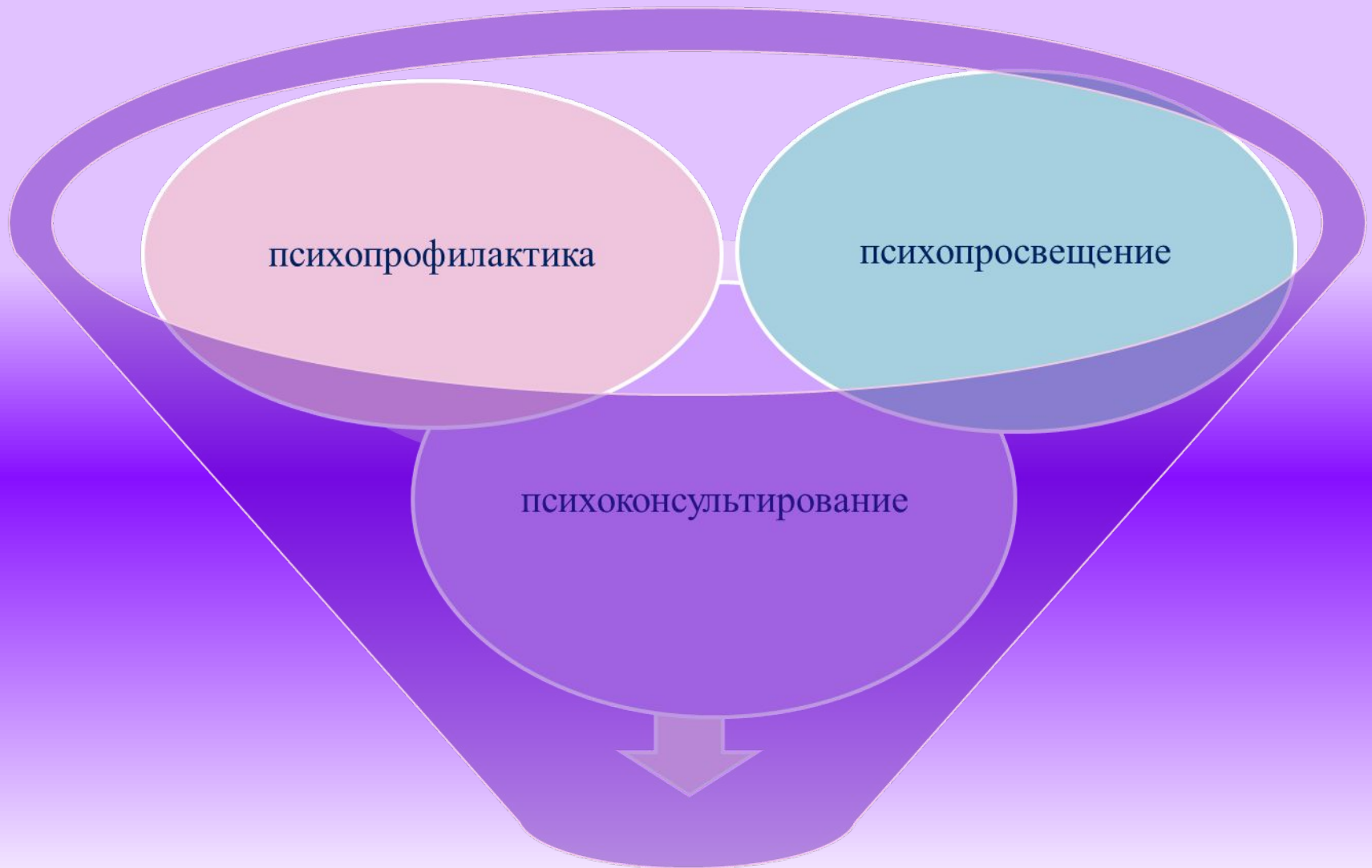
# **Практическая значимость:**

заключается в подборе диагностического материала, составление и подборе занятий с элементами тренинга, семинаров, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике эмоционального выгорания составлении картотеки по дыхательным и релаксационным техникам.





# ***Направление работы педагога-психолога:***



# Психотерапевтические техники:



# *Ожидаемый результат:*

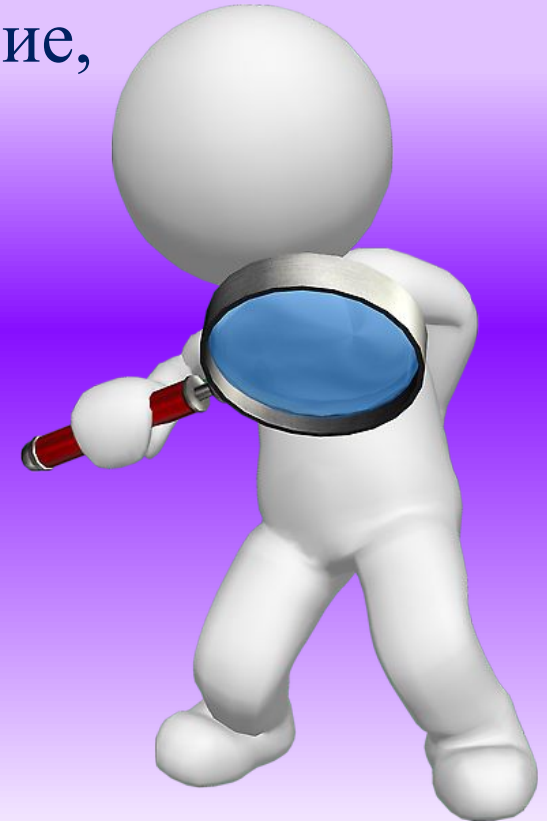
- улучшение психологического климата в коллективе;
- улучшение психологического климата в группах ДОУ и тем самым повышение психологической защищенности каждого ребенка, укрепление его психического здоровья;
- рост творческого потенциала педагогов.

## **Этапы проекта:**

- ▣ *подготовительный*
- ▣ *основной*
- ▣ *заключительный*

# ***Подготовительный этап:***

- объяснение участникам важность данной темы;
- подбор методической литературы;
- подбор наглядно – демонстрационного материала, музыкальное сопровождение, презентации;
- первичная диагностика.



# Основной этап:

- лекция «Синдром эмоционального выгорания»;
- семинар- практикум «Арт - терапия как средство сохранения здоровья педагогов»;
- занятия с элементами тренинга;
- проведение социально-значимых акций:  
«Лекарь души», «Сундучок желаний».



## ***Заключительный этап:***

- анализ достижения поставленной цели и полученных результатов;
- графики, таблицы.

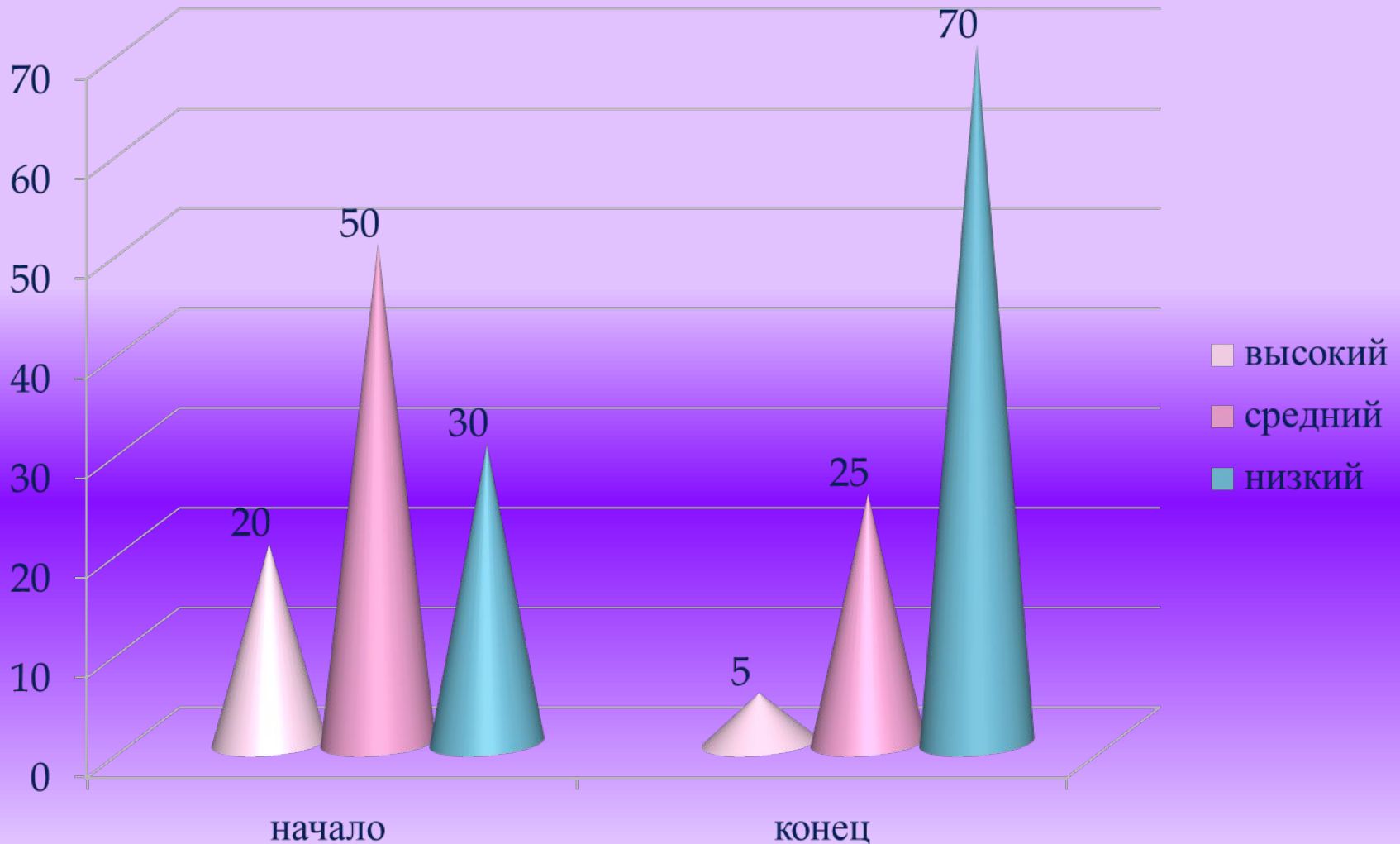


## **Методическое обеспечение:**

- *подбор аудиозаписей и видеопрезентаций;*
- *ноутбук;*
- *аудиосистема;*
- *краски, гуашь, альбомы, кисти, непроливайки, салфетки и т.д.;*
- *подбор методической литературы.*



# Уровень эмоционального выгорания педагогов:



# Список использованной литературы:

- Водопьянова, Н.Е. «Психическое выгорание» и качество жизни [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Психологические проблемы самореализации личности. Сб. научных трудов. - СПб., 2002. - С.424.
- Водопьянова, Н.Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления [Текст] / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья. Сб. научных трудов. - СПб., 2003. - С.13.
- Водопьянова, Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях [Текст] / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья. Сб. научных трудов. - СПб., 2000. - С.443-463.
- Водопьянова, Н.Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Г.С. Никифоров, М.А. Дмитриева, В.М. Снетков (ред.). Практикум по психологии менеджмента. - СПб.: Речь, 2003.
- Гарбузов, В.И. Нервные и трудные дети [Текст] / В.И. Гарбузов. - СПб.: АСТ, Астрель, 2007. - 351с.
- Гришина, Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы [Текст] / Н.В. Гришина // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова и Л.А. Коростылевой. СПб., 1997. - С. 237 - 245 (не переиздавалась).10. Истратова, О.Н. Справочник психолога-консультанта организации [Текст] / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 638с
- Короленко, Ц.П. Социодинамическая психиатрия [Текст] / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. - М., 2000.
- Лишин, О.В. Педагогическая психология воспитания ДОС. Учебное пособие [Текст] / О.В. Лишин / Под. ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: ИКЦ «Академкнига», 2003. - 332с.
- Мардахаев, Л.В. Профессиональная деятельность и деформация личности социального педагога [Текст] / Л.В. Мардахаев // Профессиональная деформация и проблемы профессионализма. - 2001. № 1. - С.24-32.
- Меннингер, К. Война с самим собой [Текст] / К. Меннингер. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. - 480с.
- Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие [Текст] / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. - Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003.
- Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы [Текст] / В.Е. Орел // Психологический журнал. - 2001. Т. 22. №1. - С. 47-56.
- Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности [Текст] / Г.С. Никифоров, М.А. Дмитриева. -- СПб.: Речь, 2001. - 68с. Старченкова, Е.С. Психологические факторы профессионального «выгорания» [Текст] / Е.С. Старченкова. - СПб., 2002. - 357с.
- Узнадзе, Д.Н. Общая психология [Текст] / Д.Н. Узнадзе. - СПб.: Питер, 2004. - 413с.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

