



**Эффективные педагогические технологии
организации образовательного процесса в
профессиональном обучении персонала
ОАО «РЖД»**

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ УЦПК ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ**



15.02.2019



Цель и задачи проекта



Выработать комплекс профилактических мероприятий, направленных на снижение эмоционального выгорания у преподавателей УЦПК



Раскрыть понятие эмоционального выгорания и его симптомы



Выявить причины эмоционального выгорания



Определить эмоциональное выгорание через развитие психологической компетентности путем анкетирования преподавателей УЦПК

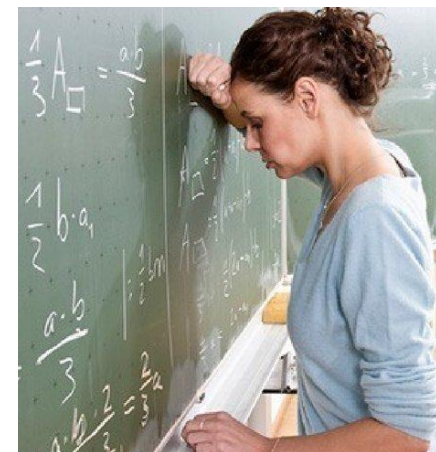


Разработать профилактические мероприятия по борьбе с эмоциональным выгоранием через развитие психологической компетентности



Понятие эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание – это состояние, которое развивается на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работника



Симптомы эмоционального выгорания

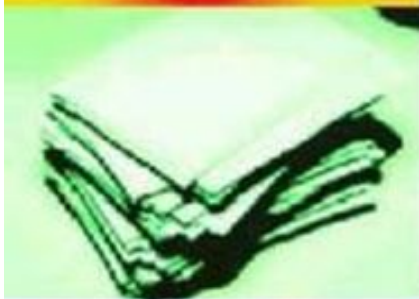
- Продолжающееся во времени плохое настроение;
- Эмоциональное опустошение;
- Подавленность;
- Усталость;
- Ощущение физической слабости;
- Снижение интереса к происходящим событиям;
- Раздражительность;
- «Девичья память».



Причины проявления эмоционального выгорания

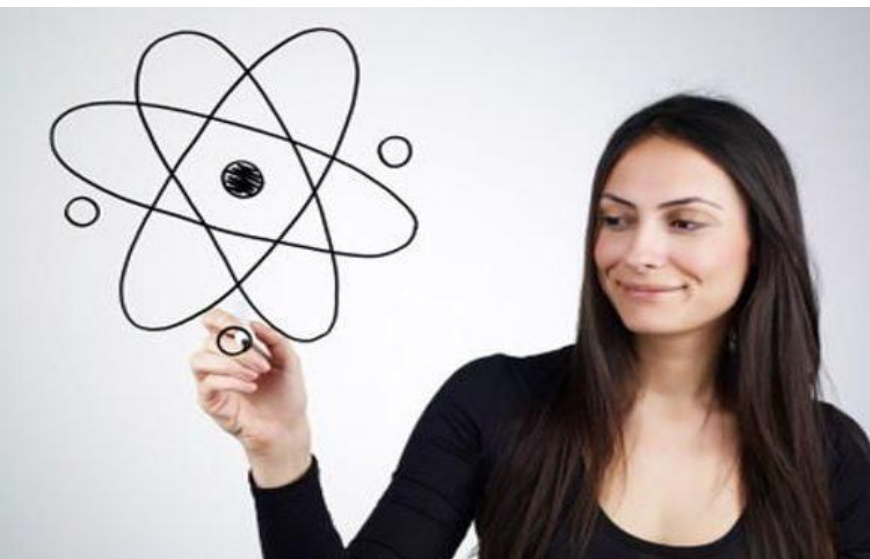


- высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка;
- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности, ограниченность времени урока для реализации поставленных целей



Понятие психологической компетентности

Это способность человека выявлять, анализировать и решать психологические проблемы

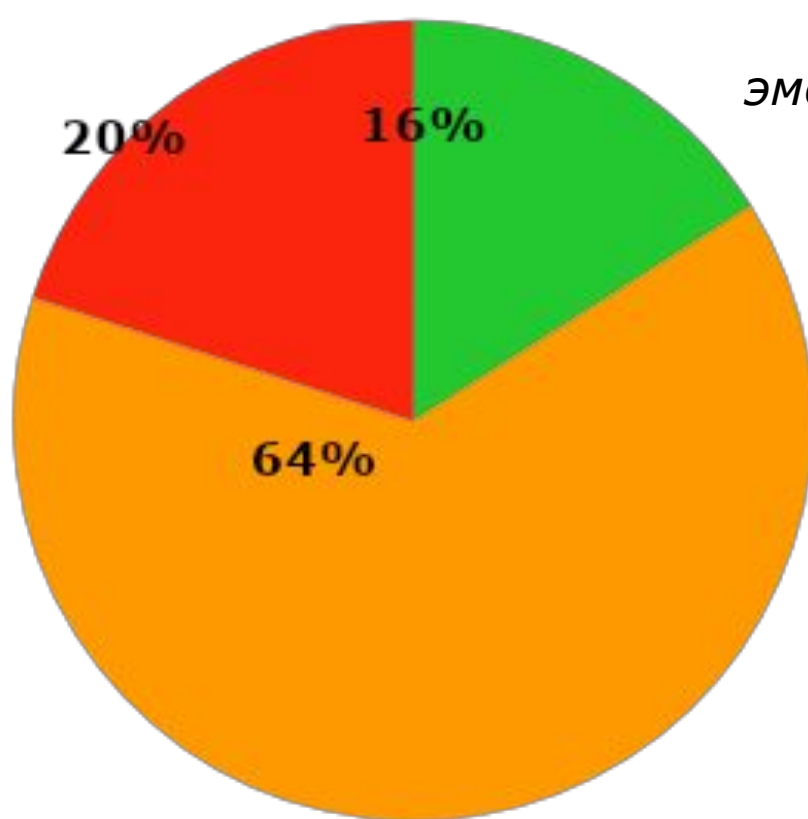


Выявление синдрома эмоционального выгорания через анкетирование

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания
для преподавателей УЦПК

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

Выявление синдрома эмоционального выгорания через анкетирование



*Показатели
эмоционального выгорания*

- низкий
- средний
- высокий

Профилактические мероприятия по борьбе с эмоциональным выгоранием

- 1 этап** информирование преподавателей о существовании проблемы, обусловленной в работе, сфера «человек-человек»;
- 2 этап** осознание неприятия преподавателем «боязни сделать ошибку, не достигнув успеха»;
- 3 этап** проведение профилактической работы для накопления ресурсов публичные поощрения преподавателей, работа по сплочению коллектива.



Рекомендации

1. Переключать внимание с одного вида деятельности на другой.
2. Регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками УЦПК – это Ваша группа поддержки.
3. Музыкотерапия.
4. Развивать культурные и духовные ценности.
5. Изменять отношение к проблеме.



Выводы

1. Рассмотрели понятие эмоционального выгорания, его симптомы и причины возникновения;
2. Провели анкетирование преподавателей УЦПК и выявили проблемные места;
3. Разработали рекомендации по профилактике эмоционального выгорания через развитие психологической компетенции.



Желаем удачи в борьбе с собственной усталостью!

