

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор НОЦ «Институт
непрерывного образования»

Е.В. Мошкина

2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Профилактика профессионального выгорания преподавателя вуза»

Красноярск 2024

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Одним из направлений деятельности при реализации программы развития Сибирского федерального университета является управление человеческим капиталом. Здоровье (физическое и психическое) выступает одной из составляющих человеческого капитала. С одной стороны, психологическое здоровье и психологическое благополучие человека напрямую связано с качеством его жизни. С другой стороны, результативность образовательного процесса в значительной степени зависит от психоэмоционального состояния преподавателей. Вместе с тем, переутомление, как отмечают исследователи по всему миру, стало приобретать размах эпидемии. Напряжение, психологическая измотанность человека становятся издержками жизни во времена перемен, характеризующихся повышением уровня энтропии, нестабильности. Предупреждение существенных потерь человеческого капитала, понимание значимости его поддержания, сохранения, преумножения актуализируют задачу профилактики профессионального выгорания преподавателя вуза.

1.2. Цель программы

Цель программы повышения квалификации — совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области выявления причин истощения эмоционально-энергических и личностных ресурсов преподавателя вуза и создания условий для их устранения.

1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с Профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся):

Программа разработана на основе квалификационных характеристик должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования (ЕКСД), утвержденных приказом Минздравсоцразвития РФ от 11 января 2011 г. № 1н (ред. от 09.04.2018) и соответствует требованиям Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденного приказом Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499, приказа Минобрнауки России от 29 марта 201 г. № 178.

Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего и дополнительного профессионального образования:

- Создает условия для формирования у обучающихся (студентов, слушателей) основных составляющих компетентности, обеспечивающей успешность будущей профессиональной деятельности выпускников.
- Принимает участие в повышении квалификации начинающих преподавателей, в овладении ими преподавательского мастерства

и профессиональных качеств, оказывает им методическую помощь, организует и планирует самостоятельную работу студентов.

1.4. Планируемые результаты обучения

Слушатель в результате освоения программы повышения квалификации должен обладать следующими компетенциями:

РО1. Способен диагностировать признаки профессионального выгорания, замечать его предпосылки:

- Осознавать положительную мотивацию к освоению курса.
- Осознавать причины профессионального выгорания.
- Диагностировать признаки профессионального выгорания.

РО2. Способен опознавать собственные эмоциональные состояния и экологично выражать, проявлять, проживать эмоции, завершать циклы стресс-реакций, применять приемы эмоционального позитивного стимулирования результативных устремлений:

- Демонстрировать экологичное проживание и выражение эмоций.
- Применять способы завершения циклов стресс-реакций.
- Понимать смысл движения к оптимализму.
- Признавать значимость эмоционального позитивного стимулирования результативных устремлений и уметь применять отдельные приемы

РО3. Способен разрабатывать индивидуальный комплекс восстановления ресурсов и предупреждения профессионального выгорания:

- Выбирать подходящие техники восстановления ресурсного состояния.
- Подбирать индивидуальный комплекс предупреждения профессионального выгорания и совершать пробы по его реализации.

1.5. Категория слушателей: преподаватели, административно-управленческий персонал образовательных организаций.

1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение: особых требований не предъявляется.

1.7. Продолжительность обучения: 36 часов.

1.8. Форма обучения: очно-заочная.

1.9. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимое для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)

Компьютерный класс с презентационным оборудованием.

1.10. Особенности (принципы) построения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Особенности построения программы повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания преподавателя вуза»:

- модульная структура программы;
- в основу проектирования программы положен деятельностный, проблемно-задачный подходы;
- выполнение практических заданий, направленных на изменение способа действия;
- использование информационных и коммуникационных технологий, в том числе современных систем технологической поддержки процесса обучения, обеспечивающих комфортные условия для обучающихся, преподавателей;
- применение электронных образовательных ресурсов.

В поддержку дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки разработан электронный курс в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы» «Профилактика профессионального выгорания преподавателя вуза» (<https://e.sfu-kras.ru/>).

1.11. Документ об образовании: удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	Контактная работа:		Самостоятельная работа	Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Лекции	Практические занятия			
1.	Профессиональное выгорание как проблема современности	6	2		4		PO1
1.1	Современный мир и его вызовы для человека. Эпидемия выгорания	2	2			Материалы электронного курса в системе электронного обучения СФУ	Осознавать положительную мотивацию к освоению курса
1.2	Причины профессионального выгорания	2			2		Осознавать причины профессионального выгорания
1.3	Признаки профессионального выгорания	2			2		Диагностировать признаки профессионального выгорания
2.	Стратегии и тактики работы с эмоциональными состояниями	18		10	8		PO2
2.1	Природа эмоций. Экологичное проживание и выражение эмоций	4		2	2	Материалы электронного курса в системе электронного обучения СФУ	Демонстрировать экологичное проживание и выражение эмоций
2.2	Стресс и стрессор. Перестаем застревать в стрессе. Завершаем циклы стресс-реакций	4		2	2		Применять способы завершения циклов стресс-реакций
2.3	От перфекционизма к оптимализму	4		2	2		Понимать смысл движения к оптимализму
2.4	Пробуем эмоциональное позитивное стимулирование результативных устремлений	4		2	2		Признавать значимость эмоционального позитивного стимулирования результативных устремлений и уметь применять отдельные приемы
	Консультация	2		2			

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	Контактная работа:		Самостоятельная работа	Используй- зование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Лекции	Практические занятия			
3.	Восстановление ресурсного состояния и предупреждение профессионального выгорания	12		8	4		РОЗ
3.1	Техники восстановления ресурсного состояния: арт-педагогические, дыхательные, танцевально- двигательные	4		2	2	Материалы электронного курса в системе электронного обучения СФУ	Выбирать подходящие техники восстановления ресурсного состояния
3.2	Забота о себе: предупреждаем профессиональное выгорание	4		2	2		Подбирать индивидуальный комплекс предупреждения профессионального выгорания и совершать пробы по его реализации
	Консультация	2		2			
	Итоговая аттестация	2		2			РО1–РО3
	ИТОГО	36	2	18	16		

2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
РО1. Способен диагностировать признаки профессионального выгорания, замечать его предпосылки		
Осознавать положительную мотивацию к освоению курса	Проблемная, эвристическая беседа с привлечением результатов самооценки собственного состояния	Материалы электронного курса в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы». Презентация. Схема самооценки. Видеоконференция в SberJazz
Осознавать причины профессионального выгорания	Самостоятельное изучение материалов лекции. Ознакомление с причинами профессионального выгорания в своей профессиональной жизни	Интерактивная лекция в электронном курсе. Презентация. Проблемно-аналитические вопросы
Диагностировать признаки профессионального выгорания	Самостоятельное изучение схемы проведения диагностики. Диагностика. Самоанализ проявления признаков профессионального выгорания	Интерактивная лекция в электронном курсе. Схема самоанализа. Диагностические методики
РО2. Способен опознавать собственные эмоциональные состояния и экологично выражать, проявлять, проживать эмоции, завершать циклы стресс-реакций, применять приемы эмоционального позитивного стимулирования результативных устремлений		
Демонстрировать экологичное проживание и выражение эмоций	Самостоятельное изучение комплекта материалов. Просмотр видео. Работа с кейсами. Выполнение упражнений и проб	Презентация. Видео. Кейсы. Комплект упражнений для выполнения и подготовки мини-отчета о пробах
Применять способы завершения циклов стресс-реакций	Самостоятельное изучение комплекта материалов. Работа с кейсами. Выполнение заданий на совершение проб использования различных способов завершения циклов стресс-реакций	Презентация. Кейсы. Комплект заданий для выполнения и подготовки мини-отчета о совершении проб
Понимать смысл движения к оптимализму	Самостоятельное изучение комплекта материалов. Просмотр видео. Разработка и совершение проб реализации шага развития. Обмен опытом	Презентация. Схема шага развития с описанием проб его реализации. Форум по обмену опытом
Признавать значимость эмоционального позитивного стимулирования результативных устремлений	Самостоятельное изучение комплекта материалов. Работа с кейсами. Поиск собственных смыслов. Определение	Интерактивная лекция в электронном курсе. Кейсы. Комплект заданий с формой мини-отчета

Результаты обучения	Учебные действия/формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
и уметь применять отдельные приемы	намерений и постановка задач. Совершение проб применения приемов	об их выполнении. Форма мини-отчета о пробах использования приемов. Видеоконференция в SberJazz
РОЗ. Способен разрабатывать индивидуальный комплекс восстановления ресурсов и предупреждения профессионального выгорания		
Выбирать подходящие техники восстановления ресурсного состояния	Самостоятельное знакомство с комплектом техник восстановления ресурсного состояния. Самоанализ привычных способов поведения. Выбор подходящих и приемлемых техник для собственного применения в текущий момент. Пробы применения отобранных техник. Обмен успешным опытом	Комплект техник восстановления ресурсного состояния. Схема самоанализа. Форма мини-отчета о проведении проб применения отобранных техник. Форум по обмену успешным опытом
Подбирать индивидуальный комплекс предупреждения профессионального выгорания и совершать пробы по его реализации	Просмотр мотивирующего видео. Самостоятельное изучение подхода к подбору индивидуального комплекса предупреждения профессионального выгорания. Подбор индивидуального комплекса предупреждения профессионального выгорания. Выявление потенциальных затруднений, рисков и определение путей их преодоления. Совершение проб реализации	Мотивирующее видео. Интерактивная лекция в электронном курсе. Структура индивидуального комплекса предупреждения профессионального выгорания. Схема анализа рисков и затруднений. Рефлексивный анализ проб реализации. Видеоконференция в SberJazz

2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Выполнение самостоятельной работы слушателями предполагается в дистанционном режиме в рамках электронного курса, размещенного в системе электронного обучения СФУ. Самостоятельно слушателями изучаются интерактивные лекции, различные учебные материалы, презентации, просматриваются видеоматериалы. Для практического освоения материала слушателями проводится работа с предложенными кейсами, выполняются разнообразные упражнения и задания, используются различные схемы, проводятся самоанализ, самооценка, диагностика, готовятся мини-отчеты о совершенных пробах.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение, в т.ч. электронные ресурсы в корпоративной сети СФУ и сети Интернет

1. Бен-Шахар Т. Парадокс перфекциониста / пер. с англ. М. Табенкина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 241 с. Электронный ресурс: <https://klex.ru/yiy>.

2. Бернс Д. Терапия настроения. Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / пер. с англ. А. Когтева. – М.: Альпина Паблишер, 2022. – 550 с.

3. Брешковская К.Ю., Бобровникова Н.С. Особенности профилактики профессионального выгорания у педагогических работников // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – № 5. – Том 9.

4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / пер. с англ. А.П. Исаевой. – 7-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 544 с.

5. Д'Ансембур Т. Практика ненасильственного общения. Как улучшить отношения с окружающими, оставаясь самим собой / перевод с французского И.Ю. Наумовой. – М.: Эксмо, 2022. – 320с.

6. Дейл К., Пейтон П. Физический интеллект: Как слышать свое тело и управлять эмоциями / пер. с англ. А. Самарина. – М.: Альпина Паблишер, 2022. – 532 с.

7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2017. – 784 с.

8. Козлова С.Н., Тельнюк И.В., Худик В.А., Краснов А.А., Синенчинко А.Г. Профилактика синдрома профессионального выгорания среди педагогов // Вестник Санкт-Петербургского научно-исследовательского института педагогики и психологии высшего образования. – 2022. – № 4(4). – С. 77–86.

9. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить / пер. с англ. К. Чистопольской. – 11-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 304 с.

10. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / пер. с англ. М. Кульнева. – М.: Альпина Паблишер, 2022. – 352с.

11. Нагоски Э., Нагоски А. Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса / пер. с англ. А. Лаировой. – 3-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 304 с.

12. Розенберг М. Ненасильственное общение в повседневной жизни: Практические инструменты для бесконфликтного общения и эффективного взаимодействия в любой ситуации / пер. с англ. – М. Нечаевой. – М.: ООО Книжное изд-во «София», 2022. – 256 с.

13. Хэррис Р. Ловушка счастья. Как наполнить жизнь смыслом и стать счастливым уже сегодня / пер. с англ. А. Петренко. – М.: Эксмо, 2021. – 384 с.

14. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания / пер. с англ. Е. Перовой. – 8-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2021. – 461 с.

3.2. Программное обеспечение (информационные обучающие системы, системы вебинаров, сетевые ресурсы хостинга видео, изображений, файлов, презентаций, программное обеспечение и др.):

1. Вебинар «Зачем нужны эмоции? Природа эмоционального интеллекта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ukO6n9Puog4>.

2. Вебинар «Распознавание эмоций другого и поддержка отношений» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=lllV3iJoUY8>.

3. Вебинар «Эмоциональный интеллект. Как мотивировать самого себя» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DysX-UW3SKU>.

4. Вебинар «Профессиональное выгорание педагога. Введение в проблему» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rutube.ru/video/9eaf18f960ae3deed353455a1ad369b6/>

5. Вебинар «Профессиональное выгорание педагога. Решаем проблему – восстанавливаем ресурсы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rutube.ru/video/2b18f6d49d8e2249b2b163313171713e/>.

6. Вебинар «От перфекционизма к оптимализму» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rutube.ru/video/cf7030354ad2361d3713090313291930/>.

IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Программа предусматривает проведение текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация слушателей проводится на основе оценки активности участия в форумах, консультациях и качества выполнения заданий в электронном обучающем курсе.

Обучение на программе повышения квалификации предполагает выполнение разнообразных текущих заданий, обмен опытом.

Методические материалы, необходимые для выполнения текущих заданий, представлены в соответствующих элементах электронного обучающего курса и включают описание задания, методические рекомендации по его выполнению, критерии оценивания.

Итоговой аттестационной работой является разработка индивидуального комплекса восстановления ресурсов и предупреждения профессионального выгорания, рефлексивный анализ проб его реализации.

4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для аттестации слушателя по данной программе является:

- своевременное выполнение всех текущих заданий, размещенных в электронном образовательном курсе;
- участие в двух форумах по обмену опытом;
- выполнение итоговой аттестационной работы.

Итоговая аттестация предполагает разработку слушателем индивидуального комплекса восстановления ресурсов и предупреждения профессионального выгорания.

Программу составили:

Канд. пед. наук, доцент

Старший преподаватель



И.Ю. Степанова

Ю.А. Никитенко

Руководитель программы:

Канд. пед. наук, доцент



И.Ю. Степанова