

Нефтеюганское районное муниципальное дошкольное  
образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад «Ручеек»

**Поэтапно – перспективный план педагога  
Ахтямовой Физии Асхатовны  
на 2020 -2021 уч. год.**

**Тема по саморазвитию:  
«Эмоциональное выгорание педагогов ДОУ».**

Сингапай, 2020 г

**Актуальность:** В условиях современного общества любой специалист со временем сталкивается с проблемой профессионального выгорания. Постоянные стрессы, большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, необходимость быть все время в «форме», - всё это приводит к высокому эмоциональному напряжению и, как следствие, к тревожности, подавленности, разочарованию, хронической усталости. Эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними.

**Цель:** повышение своего теоретического, научно-методического уровня и профессионального мастерства;

**Задачи:**

- изучить современную литературу по теме самообразования;
- обобщить и распространить собственный психолого-педагогический опыт.

| Учебный год   | Направление и формы работы                                                                                                                                                                                                           | Время реализации |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 2020-2020 год | Подбор форм и средств организации психолого-педагогической работы по повышению компетентности в вопросах причинно-следственных связей в вопросах проф. выгорания                                                                     | Систематически   |
|               | Применение психодиагностического инструментария.<br>-опросник на эмоциональное выгорание (авторы методики: К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой)<br>-тренинги<br>-консультации<br>-памятки и буклеты | В течение года   |
|               | Обобщение и распространение собственного опыта, выступление на семинарах педагогических советах                                                                                                                                      | Систематически   |

### 1 этап. Изучение литературы по теме самообразования

| № п/п | Название                                                                                                  | Автор            | Период изучения |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|
| 1     | Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других.                                                     | Бойко В. В.      | Сентябрь        |
| 2     | Диагностика эмоционального выгорания личности                                                             | Бойко В. В.      | Октябрь         |
| 3     | Особенности проявления феномена профессионального выгорания у воспитателей детского сад.                  | Дубиницкая К. А. | Ноябрь          |
| 4     | Эмоциональное выгорание у воспитателей ДОУ                                                                | Звездина Г. П.   | Декабрь         |
| 5     | Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения | Костин Е. Ю      | Январь          |

|   |                                                                                                 |               |         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|
| 6 | Профилактика синдрома эмоционального выгорания.<br>учебное пособие                              | Котова. Е. В. | Февраль |
| 7 | Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. | О. И. Бабич   | Март    |
| 8 | Причины и проявления эмоционального выгорания педагогов: учебное пособие                        | Щтумф В. О.   | Апрель  |

## 2 этап. Изготовление методического материала.

| №<br>п/п | Название                                             | Цель                                               | Период изготовления<br>2029-2020 уч. год. |
|----------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1        | Создание минут релаксации, психологических настроев. | Снижение эмоционального напряжения педагогов.      | Сентябрь-октябрь                          |
| 2        | Создание картотеки диагностического инструментария.  | Организация оптимального мониторинга.              | Ноябрь-декабрь                            |
| 3        | Создание картотеки игр и упражнений.                 | Профилактика и коррекция эмоционального выгорания. | Январь-февраль                            |
| 4        | Изготовление памяток для педагогического коллектива. | Повышение психологических знаний.                  | Март-апрель                               |

## 3 этап. Подведение итогов

- Рефлексия
- Итоговая диагностика педагогов
- Картотека методик по теме самообразования
- Тренинг для педагогов по теме самообразования