МБОУ ООШ С.ЕКАТЕРИНОВКА
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы: Саввин А.Ю.

Приказ от 31.08.2021 №76/2

ПЛАН РАБОТЫ

по профилактике профессионального выгорания для педагогов

на 2021-2022, 2022-2023, 2023-2024 учебные годы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки выполнения	Ответственные	Результаты, эффекты	Примечания
Мероприятия управленческой направленности					
1.	Создание инициативной группы по реализации Программы профилактики и коррекции профессионального выгорания педагогов	2021	Директор школы Саввин А.Ю. Зам. директора по УР Попова В.С. Школьный психолог Коломеец В.О	Привлечение внимания администрации школы к сложившейся ситуации	
2.	Изучение требований, предъявляемых к оборудованию кабинета школьного психолога, комнаты психологической разгрузки	2021	Директор школы Саввин А.Ю. Зам. директора по УР Попова В.С. Школьный психолог Коломеец В.О.	Оборудование кабинета психолога и комнаты психологической разгрузки	
3.	Стимулирование педагогов, имеющих «неудобный» график работы (рабочие субботы, «разрывы» в расписании уроков) и т.д. Стимулирование учителей, работающих в течение года без больничных листов.	Ежегодно	Директор школы Саввин АЮ. Председатель профсоюза школы Саввина Л.А.	Повышение мотивации	Предоставление методических дней, отгулов
Просветительские мероприятия					

1.	Выступление на педсовете по теме: «Факторы риска профессиональной деформации личности педагога. Профилактика синдрома профессионального выгорания»	Февраль, 2021	Зам. директора по УР Попова В.С. Школьный психолог Коломеец В.О.	Анализ профессионального состояния педагогов школы	
2.	Проведение лекций: - «Эмоциональное выгорание и причины и симптомы его возникновения, последствия»; - «Конфликты и способы поведения в конфликтных ситуациях. Что такое медиация?»; - «Отрицательные эмоции и регуляция состояний»; - «Способы и методы снятия психопрофессионального напряжения»; - «Стрессы в педагогической деятельности»; - «Формирование стрессоустойчивости: профилактика профессионального выгорания, способы психологической защиты».	Один раз в полугодие в течение 2021-2022 гг. 1 полугодие 2021-2022 гг 2 полугодие 2021-2022 гг 1 полугодие 2022-2023гг 2 полугодие 2022-2023 гг 1 полугодие 2023-2024 г 2 полугодие 2023-2024 гг	Школьный психолог Коломеец В.О.	Самосовершенствование педагога в области стрессоустойчивости	

3.	Проведение диагностик по выявлению уровня профессионального выгорания учителя: -Диагностика профессионального «выгорания» личности по методике В.В. Бойко; - Изучение проявлений личностной тревожности; - Диагностика межличностных отношений; - Определение доминирующей модели поведения в конфликтной ситуации; - Диагностика выявления особенностей ведения переговоров; - Исследование особенностей личности;	По графику 2021, 2024 2021 2022 2022 2022 2021	Школьный психолог Коломеец В.О.	Анализ динамики профессионального состояния педагогов	
4.	Проведение мониторига по изучению уровня удовлетворенности педагогов условиями труда.	Конец учебного года	Зам. директора по УР Попова В.С. Школьный психолог Коломеец В.О.	Анализ динамики степени удовлетворенности педагогов профессиональной деятельностью	
Профилактические мероприятия					
1.	Проведение тренингов: - Тренинг на профилактику профессионального выгорания «Доверие»;	Один раз в четверть 1 четверть 2021-2022	Зам. директора по ВР Демянинова Л.В.	Снятие нервного напряжения, снижение конфликтных	

	- «Техника личностного роста»; - «Техники эффективной коммуникации и поведения в конфликтных ситуациях»; - «Управляем своими эмоциями»; - «Способы и методы снятия психопрофессионального напряжения»; - «Техника принятия решений»; - «Стрессоустойчивость. Техника расслабления»; - «Методы саморегуляции и релаксации, способы психологической защиты».	2 четверть 2021-2022 3, 4 четверть 2021-2022 1, 2 четверть 2022-2023 3 четверть 2022-2023 4 четверть 2022-2023 1, 2 четверть 2023-2024 3, 4 четверть 2023-2024	Школьный психолог Коломеец В.О.	ситуаций между участниками образовательного процесса	
2.	Работа Школы психологической поддержки педагога	2021– 2024	Школьный психолог Коломеец В.О.	Снятие нервного напряжения, возможность получения индивидуальной консультативной помощи психолога	
Досуговая деятельность					
1.	Профилактика синдрома через организацию досуговой деятельности:	2021-2024гг	Педагоги школы	Улучшение межличностных	По выбору

	проведение мастер-классов «Моё хобби».	(каникулярный период)	Зам. директора по ВР Демянинова Л.В	отношений в коллективе, повышение авторитета учителя среди коллег, открытие новых сторон его личности	
2.	Организация посещения педагогами спортивно-оздоровительного центра (бассейн, тренажерный зал)	Ежегодно	Зам. директора по УР Попова В.С. Учитель физической культуры Коломеец В.В..	Сплочение коллектива, эмоциональнальная и физическая «разрядка»	На договорной основе
3.	Экскурсионные поездки для коллектива школы, посещение театров, выставок, концертов	1-2 раза в год	Председатель профсоюза школы Саввина Л.А. Зам. директора по ВР Демянинова Л.В.	Снижение конфликтных ситуаций, сплочение коллектива	
4.	Проведение спортивных праздников с выездом на природу	Ежегодно	Зам. директора по ВР Демянинова Л.В. Учитель физической культуры Коломеец В.В. Председатель профсоюза школы Саввина Л.А	Сплочение коллектива, эмоциональный и физический «заряд»	
5.	Проведение совместных праздников, корпоративов, вечеров отдыха	Ежегодно	Председатель профсоюза школы	Возможность неформального общения	