

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
(ГБОУ ДПО ЛНР «ЛИРО»)



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ ДПО ЛНР «ЛИРО»

*Губицкая*  
«12» *декабрь* 20 2025 г.

**Дополнительная профессиональная программа  
(повышение квалификации)**

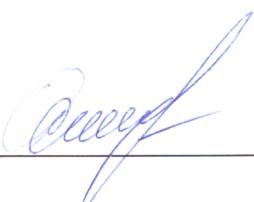
**«Профилактика профессионального выгорания педагогических  
работников и управленческих кадров»**

**Разработчик(и) программы:**

**Курпас И. Н. ГБОУ ДПО ЛНР «ЛИРО»,  
Семенченко А. В. ГБОУ ДПО ЛНР «ЛИРО».**

г. Луганск, 2025 г.

Рекомендована на заседании Учебно-методического  
совета ГБОУ ДПО ЛНР «ЛИРО»  
Протокол № 11/05-02 от 22.12.2025 г.

Согласовано:  
заместитель директора \_\_\_\_\_  В. А. Осина

## Раздел 1. Характеристика программы

**1.1. Цель реализации программы** – содействие совершенствованию профессиональных компетенций слушателей в области использования способов преодоления профессионального выгорания педагогов.

### 1.2. Планируемые результаты обучения<sup>1</sup>:

| Трудовая функция  | Трудовое действие   | Знать  | Уметь   |
|---|---|--|---|
| A/01.7<br>Психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ | Разработка психологических рекомендаций, программ по формированию и реализации психолого-педагогической компетентности педагогических работников в вопросах профилактики профессионального (эмоционального) выгорания | Понятие профессиональное (эмоциональное) выгорание, факторы, симптомы и методы диагностики и способы преодоления (коррекция) профессионального выгорания педагогических работников | Разрабатывать психологические рекомендации, программы, направленные на развитие психолого-педагогической компетентности педагогических и работников в вопросах профилактики профессионального (эмоционального) выгорания<br><br>Применять психологический инструментарий (программы, рекомендации, методы, приемы диагностики и коррекции), направленные на развитие психолого-педагогической компетентности педагогических работников в вопросах профилактики профессионального (эмоционального) выгорания |
| A/06.7<br>Психологическое просвещение субъектов образовательного процесса   | Ознакомление педагогических работников и администрации образовательных организаций с современными исследованиями в области профилактики профессионального   | Задачи и принципы, формы и направления, приемы и методы психологического просвещения в образовательной организации с учетом образовательных потребностей и индивидуальных          | Осуществлять психологическое просвещение педагогов, администрации образовательной организации) по вопросам профилактики профессионального (эмоционального) выгорания  |

<sup>1</sup>Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 № 514н

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | (эмоционального) выгорания педагогов   | возможностей педагогических работников   | Применять методы педагогики для психологического просвещения субъектов образовательного процесса, в том числе с целью повышения их психологической культуры                            |
| A/07.7<br>Психологическая профилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях) | Выявление условий, неблагоприятно влияющих на формирование комфортной безопасной образовательной среды<br>Разработка психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития участников образовательных отношений | Формирование и поддержание благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды | Теории и методы предотвращения «профессионального выгорания» специалистов, причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива |

**1.3. Категория слушателей:** педагоги-психологи общеобразовательных организаций, среднего профессионального образования, педагогические работники Луганской Народной Республики.

**1.4. Форма обучения – очная.**

**1.5. Срок освоения программы:** 32 ч.

**Раздел 2. Содержание программы**  
**2.1. Учебный (тематический) план**

| №<br>п/п   | Наименование<br>разделов (модулей) и<br>тем   | Всего<br>часов | Количество учебных<br>занятий,<br>учебных работ |  | Самостоятельная<br>работа | Формы<br>контроля |
|--|---|----------------|---|--|---------------------------|-------------------|
|  |   |                | Лекция,<br>час                                  | Интерактивное<br>практическое)<br>занятие, час |                           |                   |
| <b>I. Базовая часть</b>                              |   |                |   |  |                           |                   |
| 1.   | <b>Модуль 1. Эмоциональное выгорание участников образовательного процесса</b>                                   | 10             | 6   |  | 4                         |                   |
| 1.1.   | Понятие об эмоциях. Роль эмоций для преподавателей  | 4              | 2   |  | 2                         |                   |
| 1.2.   | Понимание профессионального выгорания   | 2              | 2   |  |                           |                   |
| 1.3.   | Психология стресса и выгорания  | 4              | 2   |  | 2                         |                   |
| <b>II. Профильная (предметно-методическая) часть</b> |   |                |   |  |                           |                   |
| 2.   | <b>Модуль 2. Методы психологической помощи участникам образовательного процесса при эмоциональном выгорании</b> | 20             | 8   | 6  | 6                         |                   |
| 2.1.   | Диагностика профессионального выгорания   | 2              | 2   |  |                           |                   |
| 2.2.   | Уровни личностных ресурсов противодействия профессиональному выгоранию  | 4              | 2   |  | 2                         |                   |
| 2.3.   | Профилактика выгорания  | 2              |   | 2  |                           |                   |
| 2.4.   | Конструктивное педагогическое взаимодействие. Коммуникация и отношения в коллективе                             | 2              |   | 2  |                           |                   |
| 2.5.   | Разработка стратегии самообслуживания и восстановления  | 6              | 2   | 2  | 2                         |                   |
| 2.6.   | Психологическая помощь и ресурсы  | 4              | 2   |  | 2                         |                   |
| 3.   | <b>Итоговая аттестация</b>  | 2              |   |  |                           | <b>тест</b>       |
|  | <b>Итого</b>  | <b>32</b>      | <b>14</b>                                       | <b>6</b>                                       | <b>10</b>                 |                   |