

**ТОО «Иновационная Академия психологии
и менеджмента»**

ПРОЕКТ

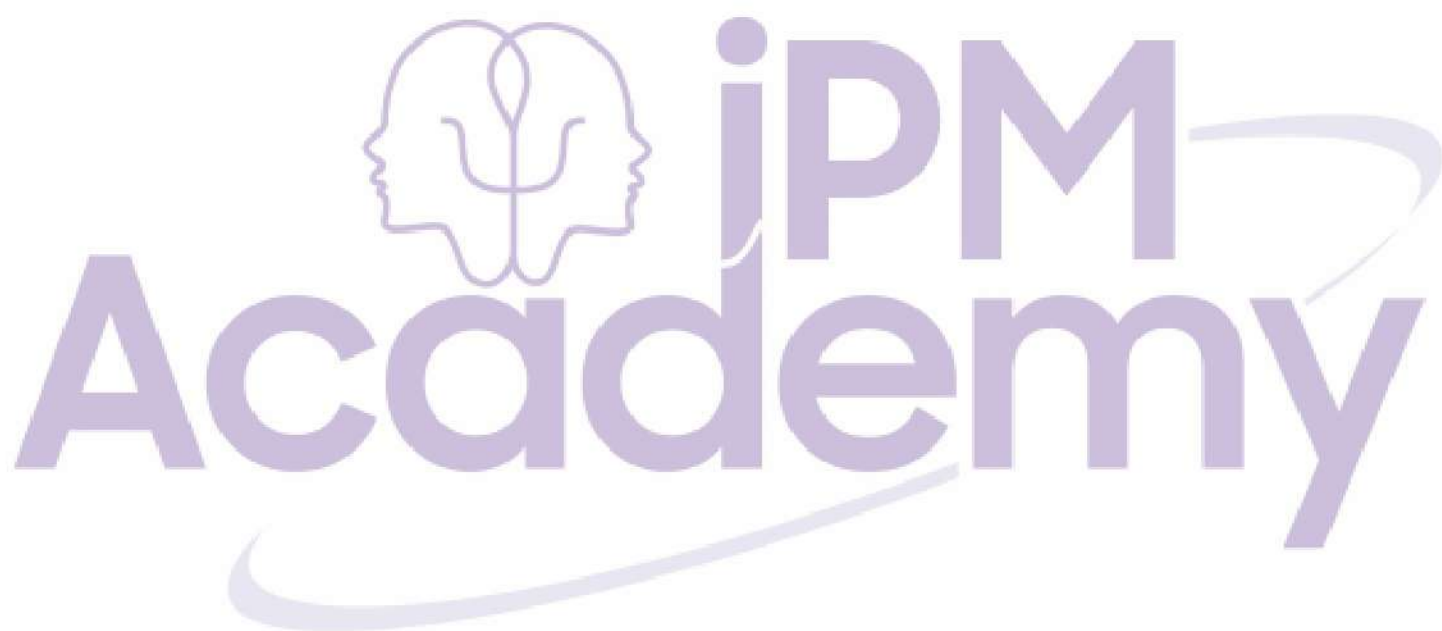


ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
курса повышения квалификации для педагогов
всех уровней организаций образования
**«Стресс-менеджмент и профилактика
профессионального выгорания»**

Астана, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|--------------|---|----|
| Раздел 1 | Общие положения | 3 |
| Раздел 2 | Глоссарий | 4 |
| Раздел 3 | Тематика Программы | 5 |
| Раздел 4 | Цели, задачи и ожидаемые результаты Программы | 8 |
| Раздел 5 | Структура и содержание Программы | 9 |
| Раздел 6 | Организация учебного процесса | 15 |
| Раздел 7 | Учебно-методическое обеспечение Программы | 15 |
| Раздел 8 | Оценивание результатов обучения | 16 |
| Раздел 9 | Посткурсовое сопровождение | 17 |
| Раздел 10 | Список основной и дополнительной литературы | 18 |
| Приложение 1 | Критерии оценки итоговых работ | 21 |



Раздел 1. Общие положения

Образовательная программа курса повышения квалификации «Стресс-менеджмент и профилактика профессионального выгорания» (далее – Программа) соответствует требованиям документа «Правила разработки, согласования и утверждения образовательных программ курсов повышения квалификации педагогов», утвержденного приказом Министра просвещения РК от 05.05.2020 №175.

Образовательная программа «Стресс-менеджмент и профилактика профессионального выгорания» направлена на формирование у педагогов навыков саморегуляции, осознанности и устойчивости к стрессу. В рамках курса слушатели изучают причины и признаки выгорания, осваивают современные методы стресс-менеджмента, психогигиены и техники восстановления ресурса. Программа включает практические занятия, упражнения на развитие эмоционального интеллекта и профилактику тревожных состояний. Поддерживает личностный и профессиональный рост педагогов в условиях высоких профессиональных нагрузок.

Современные реалии образовательной среды предъявляют высокие эмоциональные, интеллектуальные и коммуникативные требования к педагогам. Постоянные изменения, высокая нагрузка, дефицит времени, работа с детьми с особыми потребностями, а также отсутствие четких границ между работой и личной жизнью приводят к росту уровня хронического стресса и профессионального выгорания. По данным различных исследований, от 60% до 80% педагогов сталкиваются с симптомами эмоционального истощения и напряжения.

Связь с общегосударственными приоритетами:

- Поддержка психологического благополучия работников образования входит в приоритетные направления национальных стратегий в сфере образования и здравоохранения.
- Программа соответствует задачам Национального проекта «Образование» и Концепции развития педагогического образования, направленных на повышение качества и устойчивости педагогических кадров.
- Отвечает целям Государственной программы развития образования и науки РФ в части создания комфортной и безопасной образовательной среды.

Мировые тренды:

- Повсеместное внедрение программ emotional resilience и teacher well-being в школах Европы, Канады, Австралии.
- Использование техник майндфулнес, когнитивно-поведенческого подхода, нейрпсихологии стресса для профилактики выгорания.
- Рост интереса к soft skills и эмоциональному интеллекту как части профессионального развития педагога.
- Интеграция digital-решений для самопомощи и онлайн-консультирования в системе образования.

Программа отвечает не только насущным потребностям самих педагогов, но и поддерживает цели устойчивого развития системы образования, делая упор на здоровье, устойчивость и качество профессиональной деятельности.

Раздел 2. Глоссарий

Взаимодействие с коллегами — сотрудничество и взаимопомощь среди педагогов.

Визуализация — метод мысленного представления позитивных образов для снижения напряжения.

Восстановительные стратегии — методы восстановления сил: физическая активность, правильное питание, отдых.

Диагностика стресса — процесс выявления уровня стрессового состояния с помощью специальных методик.

Дыхательные техники — упражнения для контроля дыхания, способствующие снижению тревоги.

Здоровый образ жизни — комплекс привычек, способствующих укреплению здоровья и снижению стресса.

Когнитивно-поведенческие методы — психологические техники, направленные на изменение мышления и поведения для снижения стресса.

Коммуникативные навыки — умение эффективно общаться и разрешать конфликтные ситуации.

Личный план работы — индивидуальная программа действий для снижения стресса и предупреждения выгорания.

Медитация — практика сосредоточенного внимания и внутреннего покоя.

Методики оценки выгорания — стандартизированные опросники и тесты для определения степени выгорания.

Мониторинг эмоционального состояния — регулярное наблюдение за собственным настроением и самочувствием.

Причины стресса и выгорания — факторы, способствующие возникновению стрессовых состояний и истощению ресурсов.

Профессиональная поддержка — помощь со стороны коллег, психологов и руководства.

Профессиональное выгорание — состояние эмоционального, умственного и физического истощения, вызванное длительным стрессом на работе.

Психологическая служба — специалисты, оказывающие помощь и консультации по вопросам стресса и выгорания.

Психологические признаки выгорания — эмоциональная усталость, цинизм, снижение профессиональной эффективности.

Психологический климат — атмосфера доверия, поддержки и уважения в коллективе.

Работа с родителями — установление партнерских отношений для поддержки детей и педагогов.

Релаксация — методы расслабления мышц и ума для восстановления баланса.

Роль образовательного учреждения — создание условий и культуры, способствующих снижению стресса.

Самодиагностика — самостоятельное отслеживание и оценка эмоционального и психологического состояния.

Стадии профессионального выгорания — постепенное развитие симптомов, от начального напряжения до полного истощения.

Стресс — реакция организма на внешние или внутренние раздражители, вызывающая физиологические и психологические изменения.

Тайм-менеджмент — организация и планирование времени для эффективного управления нагрузкой.

Устойчивость к стрессу — способность сохранять работоспособность и эмоциональное равновесие при стрессовых факторах.

Физиология стресса — изучение процессов в организме, связанных с реакцией на стресс.

Эмоциональная регуляция — умение управлять своими эмоциями и сохранять контроль над реакциями.

Раздел 3. Тематика Программы

Программа «Стресс-менеджмент и профилактика профессионального выгорания» является инновационной и актуальной в контексте современных вызовов педагогической деятельности. **Новизна программы** заключается в комплексном подходе к обучению педагогов методам управления стрессом и профилактики выгорания с использованием современных психологических и педагогических технологий, а также практикоориентированных техник, адаптированных специально под условия образовательной среды. Впервые в рамках данного направления программа объединяет психолого-педагогические, физиологические и организационные аспекты профилактики, что обеспечивает целостный и системный подход.

Ключевые элементы новизны:

- Введение комплексных техник стресс-менеджмента, основанных на современных научных исследованиях.
- Акцент на профилактику выгорания в условиях цифровой и дистанционной педагогической деятельности.
- Практическая направленность с включением интерактивных методов, самодиагностики и рефлексии.
- Использование новейших подходов к эмоциональной регуляции и психопрофилактике.

- Учет специфики педагогической профессии, включая взаимодействие с различными категориями учащихся и родителей.

Анализ наличия/отсутствия аналогов в системе образования:

- На сегодняшний день в образовательной системе существуют курсы и тренинги, направленные на психологическую поддержку педагогов, однако они часто носят разрозненный характер и не обладают системностью, либо не охватывают все аспекты стресс-менеджмента и профилактики выгорания.

- Аналогичные программы реализуются преимущественно в формате краткосрочных семинаров или вебинаров, что снижает их эффективность и не позволяет глубоко освоить материал.

- Программы повышения квалификации в области управления стрессом существуют, но редко адаптированы под специфику педагогической деятельности и современные вызовы цифровой образовательной среды.

- Отсутствуют комплексные программы, включающие диагностику, профилактику и коррекцию эмоционального состояния педагогов с применением современных психологических и педагогических методик.

- В мировом образовательном пространстве наблюдается рост внимания к данной тематике условиях программы с подобной структурой и содержанием встречаются редко, что повышает значимость разработки и внедрения данной программы.

Данная программа занимает уникальную нишу в системе повышения квалификации педагогов, обладая высокой степенью новизны и практической значимости. Она способствует формированию устойчивых навыков стресс-менеджмента и профилактики выгорания, необходимых для сохранения здоровья и профессиональной эффективности педагогов в современных условиях образовательной деятельности.

Тематический учебный план Программы

| № | Тематика занятий | Теоретические занятия | Практическая работа | Самостоятельная работа | Всего |
|--|--|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Модуль 1. Введение в стресс-менеджмент и профессиональное выгорание | | | | | |
| 1.1 | Понятие стресса и профессионального выгорания: причины и последствия | 2 | - | 2 | 4 |
| 1.2 | Физиология стресса и его влияние на | 2 | 2 | 2 | 6 |

| | | | | | |
|--|--|-----------|---|---|---|
| | здоровье педагога | | | | |
| 1.3 | Психологические признаки и стадии профессионального выгорания | 2 | 2 | 2 | 6 |
| Итого: | | 16 | | | |
| Модуль 2. Методы диагностики и самодиагностики стресса и выгорания | | | | | |
| 2.1 | Инструменты и методики оценки уровня стресса и выгорания | 2 | - | 2 | 4 |
| 2.2 | Самостоятельная диагностика и мониторинг эмоционального состояния | 2 | 2 | 2 | 6 |
| 2.3 | Интерпретация результатов и построение личного плана работы | 2 | 2 | 2 | 6 |
| Итого: | | 16 | | | |
| Модуль 3. Техники и методы управления стрессом | | | | | |
| 3.1 | Когнитивно-поведенческие методы снижения стресса | 2 | - | 2 | 4 |
| 3.2 | Практики релаксации: дыхательные техники, медитация, визуализация | 2 | 2 | 2 | 6 |
| 3.3 | Тайм-менеджмент и организация рабочего времени для снижения нагрузки | 2 | 2 | 2 | 6 |
| Итого: | | 16 | | | |
| Модуль 4. Профилактика и коррекция профессионального выгорания | | | | | |
| 4.1 | Формирование устойчивости к стрессу и эмоциональной регуляции | 2 | - | 2 | 4 |
| 4.2 | Восстановительные стратегии: физическая активность, здоровый образ жизни | 2 | 2 | 2 | 6 |
| 4.3 | Развитие профессиональной поддержки и коммуникативных навыков | 2 | 2 | 2 | 6 |
| Итого: | | 16 | | | |
| Модуль 5. Организационные и социальные аспекты профилактики выгорания | | | | | |
| 5.1 | Роль образовательного учреждения и руководства в профилактике выгорания | 2 | - | 2 | 4 |
| 5.2 | Создание благоприятного психологического климата в коллективе | 2 | 2 | - | 4 |
| 5.3 | Взаимодействие с коллегами, родителями и психологической службой | 2 | - | 2 | 4 |
| 5.4 | Итоговое тестирование. Защита проектов | - | 4 | - | 4 |
| Итого: | | 16 | | | |
| Всего: | | 80 | | | |

Раздел 4. Цели, задачи и ожидаемые результаты Программы

Цель программы: формирование у педагогов навыков эффективного управления стрессом и профилактики профессионального выгорания для повышения качества работы и сохранения психоэмоционального здоровья.

Задачи программы:

1. Изучение причин, признаков и последствий профессионального выгорания.
2. Освоение современных методов и техник стресс-менеджмента и психогигиены.
3. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции и восстановления ресурсного состояния.
4. Формирование устойчивости к профессиональным нагрузкам и развитие эмоционального интеллекта.
5. Обучение методам профилактики стрессовых состояний в педагогической деятельности.

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня осознанности педагогов в вопросах стресса и выгорания.
- Освоение эффективных инструментов самопомощи и восстановления.
- Снижение уровня профессионального выгорания и улучшение эмоционального состояния.
- Повышение продуктивности и мотивации в работе.
- Улучшение качества взаимодействия с учениками и коллегами.

Практическая значимость программы:

Результаты обучения напрямую влияют на психологическое благополучие педагогов, способствуют сохранению их здоровья и профессиональной эффективности. Освоение стресс-менеджмента помогает педагогам лучше справляться с профессиональными вызовами, снижает риск эмоционального выгорания, что ведет к улучшению учебного процесса и атмосферы в образовательном учреждении.

Влияние на практику работы педагогов:

Педагоги смогут применять полученные знания и техники для поддержания психологического здоровья, создавать благоприятную рабочую среду, более эффективно взаимодействовать с учениками и коллегами, а также повышать качество и устойчивость своей педагогической деятельности.

Раздел 5. Структура и содержание Программы

Для формирования у слушателя профессиональных знаний, умений и навыков, соответствующих обозначенной цели и задачам, содержание Программы предусматривает освоение 5 модулей:

Модуль 1. Введение в стресс-менеджмент и профессиональное выгорание

Цель модуля: познакомить педагогов с основами стресс-менеджмента и понять природу профессионального выгорания, его причины, физиологические и психологические аспекты, а также научить распознавать симптомы выгорания на ранних стадиях.

Задачи модуля:

1. Изучить базовые понятия стресса и профессионального выгорания.
2. Рассмотреть причины возникновения стресса и выгорания у педагогов.
3. Понять физиологические процессы, связанные со стрессом и их влияние на здоровье.
4. Ознакомиться с психологическими признаками и стадиями профессионального выгорания.

Ожидаемые результаты:

- Сформированы знания о природе и механизмах стресса и выгорания.
- Умение выявлять симптомы профессионального выгорания у себя и коллег.
- Осознанность значимости профилактики и управления стрессом в педагогической деятельности.

Тема 1.1. Понятие стресса и профессионального выгорания: причины и последствия

Изучение основных терминов, факторов, вызывающих стресс и выгорание, а также их влияние на личную и профессиональную жизнь педагога.

Практическая работа: Анализ собственных стрессовых ситуаций, составление списка стрессоров на работе.

Самостоятельная работа: Подготовка краткого эссе «Мои причины стресса и пути их преодоления».

Тема 1.2. Физиология стресса и его влияние на здоровье педагога

Рассмотрение биологических процессов, связанных со стрессом (гормональные изменения, реакции организма), влияние хронического стресса на физическое и психическое здоровье.

Практическая работа: Выполнение дыхательных упражнений для

снятия напряжения; мониторинг самочувствия в течение недели.

Самостоятельная работа: Ведение дневника самонаблюдения за физическими симптомами стресса.

Тема 1.3. Психологические признаки и стадии профессионального выгорания

Определение симптомов выгорания, изучение этапов развития состояния — от начальных признаков до тяжелых форм.

Практическая работа: Проведение теста на выявление уровня выгорания, обсуждение результатов в группе.

Самостоятельная работа: Разработка плана личной профилактики выгорания с использованием предложенных методик.

Модуль 2. Методы диагностики и самодиагностики стресса и выгорания

Цель модуля: овладение методиками и инструментами оценки уровня стресса и профессионального выгорания, развитие навыков самостоятельной диагностики и мониторинга эмоционального состояния, а также умение интерпретировать результаты для построения эффективного личного плана профилактики.

Задачи модуля:

1. Ознакомиться с современными инструментами и методиками диагностики стресса и выгорания.
2. Научиться проводить самостоятельную диагностику и мониторинг эмоционального состояния.
3. Освоить навыки интерпретации диагностических данных.
4. Разработать персональный план управления стрессом и профилактики выгорания на основе результатов диагностики.

Ожидаемые результаты:

- Владение инструментами для оценки уровня стресса и выгорания.
- Умение самостоятельно диагностировать эмоциональное состояние и фиксировать изменения.
- Способность анализировать полученные данные и формировать индивидуальный план действий.
- Повышение осознанности и ответственности за собственное психоэмоциональное здоровье.

Тема 2.1. Инструменты и методики оценки уровня стресса и выгорания

Обзор диагностических инструментов — опросники, шкалы, тесты

(например, опросник К. Маслач, шкала Перссона).

Практическая работа: Выполнение диагностического теста на уровень стресса и выгорания с последующим обсуждением результатов.

Самостоятельная работа: Изучение дополнительной литературы по диагностике и подготовка краткой презентации по выбранному инструменту.

Тема 2.2. Самостоятельная диагностика и мониторинг эмоционального состояния

Методы самооценки, ведение дневника настроения, определение факторов стресса в повседневной деятельности.

Практическая работа: Ведение дневника эмоционального состояния на протяжении одной недели, анализ выявленных стрессоров.

Самостоятельная работа: Разработка индивидуальной методики самоконтроля и краткий отчет о результатах мониторинга.

Тема 2.3. Интерпретация результатов и построение личного плана работы

Анализ полученных данных диагностики, выявление проблемных зон и ресурсов, формирование конкретных шагов по управлению стрессом и профилактике выгорания.

Практическая работа: Составление личного плана работы с учетом диагностических результатов и рекомендаций.

Самостоятельная работа: Рефлексия по эффективности выбранных методов и корректировка плана с учетом опыта.

Модуль 3. Техники и методы управления стрессом

Цель модуля: овладение эффективными когнитивно-поведенческими и релаксационными техниками, а также навыками тайм-менеджмента для снижения уровня стресса и повышения работоспособности педагогов.

Задачи модуля:

1. Изучить когнитивно-поведенческие методы борьбы со стрессом.
2. Освоить практики релаксации для быстрого восстановления эмоционального баланса.
3. Научиться эффективно планировать рабочее время и правильно организовывать нагрузку.
4. Развить навыки самостоятельного управления стрессовыми состояниями.

Ожидаемые результаты:

- Знание и применение когнитивно-поведенческих техник для контроля стресса.

- Владение базовыми релаксационными практиками (дыхание, медитация, визуализация).
- Умение планировать день с учетом личных ресурсов и стрессовых факторов.
- Снижение уровня профессионального выгорания и повышение эффективности работы.

Тема 3.1. Когнитивно-поведенческие методы снижения стресса

Обзор методов изменения негативных мыслей и поведения, управление реакциями на стресс. Техники перестройки мышления, позитивное восприятие ситуаций.

Практическая работа: Выполнение упражнений на выявление и изменение негативных мыслей (например, ведение дневника мыслей).

Самостоятельная работа: Анализ личных стрессогенных убеждений и составление плана по их трансформации.

Тема 3.2. Практики релаксации: дыхательные техники, медитация, визуализация

Изучение дыхательных упражнений, техник медитации и визуализации как средств снижения эмоционального напряжения и повышения концентрации.

Практическая работа: Проведение дыхательных упражнений и медитаций под руководством инструктора, практическое освоение визуализации.

Самостоятельная работа: Регулярное выполнение выбранной релаксационной практики с записью ощущений и изменений.

Тема 3.3. Тайм-менеджмент и организация рабочего времени для снижения нагрузки

Основы планирования, приоритизация задач, техника «Помодоро», методы борьбы с прокрастинацией и перегрузкой.

Практическая работа: Составление индивидуального плана работы с использованием тайм-менеджмент техник, анализ результатов за неделю.

Самостоятельная работа: Ведение журнала времени и корректировка рабочего расписания с целью снижения стресса.

Модуль 4. Профилактика и коррекция профессионального выгорания

Цель модуля: сформировать устойчивость педагогов к стрессовым ситуациям и профессиональному выгоранию через развитие эмоциональной регуляции, внедрение восстановительных стратегий и развитие профессиональной поддержки.

Задачи модуля:

1. Изучить механизмы формирования устойчивости к стрессу и техники эмоциональной регуляции.
2. Освоить восстановительные методы, включая физическую активность и принципы здорового образа жизни.
3. Развить коммуникативные и поддерживающие навыки для создания профессиональной поддержки в коллективе.

Ожидаемые результаты:

- Владение методами эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости.
- Регулярное применение восстановительных стратегий для поддержания здоровья и работоспособности.
- Эффективное взаимодействие с коллегами для создания поддерживающей среды и профилактики выгорания.

Тема 4.1. Формирование устойчивости к стрессу и эмоциональной регуляции

Изучение психологических механизмов устойчивости к стрессу, методы управления эмоциями, развитие навыков осознанности и адаптивного реагирования.

Практическая работа: Тренировка эмоциональной регуляции через ролевые игры и техники осознанности (майндфулнес).

Самостоятельная работа: Ведение дневника эмоций с анализом реакций на стрессовые ситуации и применением техник саморегуляции.

Тема 4.2. Восстановительные стратегии: физическая активность, здоровый образ жизни

Роль физической активности и здоровых привычек в профилактике выгорания, основы правильного питания, сна и режима дня.

Практическая работа: Разработка индивидуального плана физической активности и здорового режима, совместное выполнение упражнений.

Самостоятельная работа: Ведение дневника здоровья с фиксацией физических нагрузок, качества сна и питания.

Тема 4.3. Развитие профессиональной поддержки и коммуникативных навыков

Значение социального взаимодействия и поддержки в коллективе, развитие навыков эффективного общения, конструктивное разрешение конфликтов.

Практическая работа: Практикумы по коммуникативным техникам, групповые обсуждения, моделирование ситуаций поддержки коллег.

Самостоятельная работа: Анализ собственного стиля общения и

разработка плана улучшения коммуникативных навыков.

Модуль 5. Организационные и социальные аспекты профилактики выгорания

Цель модуля: сформировать понимание роли образовательного учреждения, руководства и социального окружения в профилактике профессионального выгорания, а также развитие навыков создания благоприятного психологического климата и эффективного взаимодействия.

Задачи модуля:

1. Изучить ответственность и функции образовательного учреждения и руководства в предотвращении выгорания сотрудников.
2. Освоить методы создания и поддержания позитивного психологического климата в коллективе.
3. Развить коммуникативные навыки взаимодействия с коллегами, родителями и психологической службой.

Ожидаемые результаты:

- Осознание роли руководства и образовательной организации в профилактике выгорания.
- Умение формировать и поддерживать благоприятный психологический климат в коллективе.
- Эффективное взаимодействие с различными участниками образовательного процесса для поддержки психического здоровья.

Тема 5.1. Роль образовательного учреждения и руководства в профилактике выгорания

Анализ функций руководства и образовательного учреждения в создании условий для снижения профессионального стресса и предотвращения выгорания.

Практическая работа: Разработка плана мероприятий по профилактике выгорания в учреждении, кейс-стади на примерах успешных практик.

Самостоятельная работа: Анализ существующих условий в своем учреждении и предложение улучшений.

Тема 5.2. Создание благоприятного психологического климата в коллективе

Изучение факторов, влияющих на психологический климат, методы улучшения межличностных отношений и мотивации сотрудников.

Практическая работа: Групповые тренинги и упражнения на командообразование, обсуждение сценариев конфликтных ситуаций.

Самостоятельная работа: Рефлексия и анализ собственного вклада в

психологический климат коллектива.

Тема 5.3. Взаимодействие с коллегами, родителями и психологической службой

Значение командной работы, роль взаимодействия с родителями и специалистами для поддержки педагогов и учеников.

Практическая работа: Моделирование встреч с родителями, обсуждение кейсов с психологами, тренинги по коммуникативным навыкам.

Самостоятельная работа: Разработка плана взаимодействия с ключевыми участниками образовательного процесса.

Раздел 6. Организация учебного процесса

Учебный процесс по программе «Стресс-менеджмент и профилактика профессионального выгорания» организован в следующем формате:

Формат учебного процесса:

- Очная и дистанционная форма обучения (возможен смешанный формат – blended learning).
- Включает лекции, практические занятия, групповые дискуссии и самостоятельную работу.

Количество часов:

- Общая продолжительность программы – **80 академических часов**.
- Лекции – 30 часов;
- Практические занятия – 18 часов;
- Самостоятельная работа – 28 часов;
- Итоговое тестирование. Защита проектов – 4 часа.

Формы обучения:

- Лекции и семинары для теоретического усвоения материала.
- Практические тренинги и мастер-классы для отработки техник стресс-менеджмента.
- Групповые обсуждения и кейс-стади для анализа реальных ситуаций.
- Онлайн-платформа с дополнительными материалами и тестами для самоподготовки.
- Контрольные задания и рефлексивные отчеты для закрепления знаний.

Раздел 7. Учебно-методическое обеспечение Программы

Дидактический подход к реализации программы «Стресс-менеджмент и профилактика профессионального выгорания» включает следующие компоненты:

1. Теоретический материал:

Программа содержит структурированные лекционные блоки, охватывающие основные понятия стресса, механизмы выгорания, методы диагностики и коррекции. Материал подается в доступной форме с опорой на современные исследования и практические кейсы.

2. Задания по усвоению учебного материала:

- Тесты и контрольные вопросы для закрепления ключевых понятий.
- Практические упражнения (например, техники релаксации, анализ личного плана стресс-менеджмента).
- Групповые дискуссии и кейс-стади для развития навыков анализа и применения знаний.
- Рефлексивные задания, направленные на самооценку эмоционального состояния и выявление факторов стресса.

3. Критерии самооценки:

- Понимание ключевых понятий и теорий (оценка через тесты и вопросы).
- Умение применять техники стресс-менеджмента на практике (отражается в практических заданиях и тренингах).
- Навыки анализа и построения индивидуального плана профилактики выгорания (рефлексивные отчеты и планы).
- Активное участие в групповых обсуждениях и выполнение заданий в срок.

Таким образом, дидактический подход сочетает теорию с практикой, стимулирует активное обучение и самостоятельное развитие, что способствует эффективному усвоению и применению знаний в профессиональной деятельности.

Раздел 8. Оценивание результатов обучения

Эффективные методы оценки результатов обучения по программе «Стресс-менеджмент и профилактика профессионального выгорания» учитывают специфику предметной области и направлены на комплексное измерение знаний, умений и личностных изменений педагогов (*Приложение 1*). К ним относятся:

1. Текущая (формирующая) оценка:

- Тесты и контрольные вопросы для проверки усвоения теоретического материала (определение знаний о стрессах, механизмах выгорания и методах профилактики).
- Рефлексивные дневники и самооценка для анализа личного эмоционального состояния и осознанности собственных стресс-факторов.
- Практические задания с обратной связью: выполнение техник

релаксации, разработка личного плана стресс-менеджмента.

2. Итоговая (суммативная) оценка:

- Творческие работы и проекты, например, презентация индивидуальной стратегии профилактики выгорания на рабочем месте.
- Кейс-стади — анализ и решение конкретных профессиональных ситуаций, связанных со стрессом и выгоранием.
- Оценка участия и активности на тренингах, семинарах и обсуждениях.

3. Наблюдение и самоотчет:

- Ведение дневника изменений эмоционального состояния и эффективности применяемых техник на протяжении курса и после него.
- Опыт применения знаний в реальной профессиональной деятельности с последующим обсуждением результатов.

4. Коллегиальная и экспертная оценка:

- Обратная связь от коллег и руководителей о заметных изменениях в поведении и эмоциональном состоянии обучающегося.
- Экспертная оценка разработанных планов и рекомендаций.

Такой комплексный подход обеспечивает всестороннюю оценку не только знаний, но и умений применять методы стресс-менеджмента, а также способствует развитию устойчивости к профессиональным нагрузкам.

Раздел 9. Посткурсовое сопровождение

Посткурсовое сопровождение по программе «Стресс-менеджмент и профилактика профессионального выгорания» включает комплексную поддержку участников после завершения основного обучения с целью закрепления и практического применения знаний.

Формат:

- Длительное сопровождение (1 года) в дистанционном или смешанном формате.

Формы посткурсового сопровождения:

- Онлайн-консультации с экспертами (психологами, тренерами по стресс-менеджменту).
- Вебинары и тематические мастер-классы для углубления знаний и обмена опытом.
- Создание рабочих групп или сообществ практиков для взаимопомощи и обсуждения возникающих вопросов.
- Персональные коуч-сессии для разработки и корректировки

индивидуальных планов профилактики выгорания.

- Рассылка методических материалов и рекомендаций для самостоятельной работы.

Методы:

- Мониторинг и обратная связь по применению изученных техник в профессиональной деятельности.

- Обсуждение реальных кейсов и ситуаций участников с выработкой рекомендаций.

- Проведение опросов и самооценочных анкет для отслеживания динамики эмоционального состояния и уровня стресса.

- Поддержка через онлайн-платформы и мессенджеры для оперативного взаимодействия.

Такой подход помогает участникам не только сохранить мотивацию, но и эффективно интегрировать полученные знания в повседневную профессиональную практику.

Раздел 10. Список основной и дополнительной литературы

Список основной литературы:

1. Об образовании. Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III.

2. Закон Республики Казахстан от 8 августа 2002 года №345-II. «О правах ребенка в Республике Казахстан».

3. О Здоровье Народа и Системе Здравоохранения. Кодекс Республики Казахстан От 7 Июля 2020 Года № 360-Vi Зрк.

4. Об утверждении Профессиональных стандартов для педагогов организаций образования. Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 24 февраля 2025 года № 31.

5. О государственной молодежной политике. Закон Республики Казахстан от 9 февраля 2015 года № 285-V ЗРК.

6. Трудовой кодекс Республики Казахстан. Кодекс Республики Казахстан от 23 ноября 2015 года № 414-V ЗРК.

7. Об утверждении Правил деятельности центров психологической поддержки. Приказ и.о. Министра просвещения Республики Казахстан от 24 ноября 2025 года № 264. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 27 ноября 2025 года № 37482

8. Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года №348 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного, среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования».

9. Об утверждении Концепции цифровой трансформации, развития

отрасли информационно-коммуникационных технологий и кибербезопасности на 2023 - 2029 годы. Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 269.

10. Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 16 сентября 2022 года №399 «Об утверждении типовых учебных программ по общеобразовательным предметам и курсам по выбору уровней начального, основного среднего и общего среднего образования»

11. Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 249 "Об утверждении Концепции развития дошкольного, среднего, технического и профессионального образования Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы"

12. Закон Республики Казахстан от 27 декабря 2019 года № 293-VI «О статусе педагога» с учетом последних изменений и дополнений по состоянию на 01.07.2023 г.

13. Об утверждении Правил организации и проведения курсов повышения квалификации педагогов, а также посткурсового сопровождения деятельности педагога. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 28 января 2016 года № 95. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 9 марта 2016 года № 13420.

14. Иванов С.В. «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности», Алматы, 2021.

15. Петрова А.Н. «Профилактика профессионального выгорания: теория и практика», Нур-Султан, 2022.

16. Кузнецова М.И. «Психология стресса и методы его преодоления», Алматы, 2020.

17. Абдуллина Ж.Б. «Эмоциональное выгорание педагогов: диагностика и коррекция», Алматы, 2023.

18. Смагулова А.Т. «Управление стрессом в образовательной среде», Нур-Султан, 2021.

19. Баранов П.В. «Стресс-менеджмент: теория и практика», 2021.

20. Козлова И.А. «Психология профессионального выгорания», 2022.

21. Сидоров А.Н. «Психологические аспекты профилактики выгорания», 2023.

22. Иванова Е.М. «Методы релаксации и управления стрессом», 2020.

23. Смирнов Д.В. «Тайм-менеджмент для снижения профессионального стресса», 2021.

Список дополнительной литературы:

24. Орлова Е.В. «Тайм-менеджмент и его роль в профилактике стресса», Алматы, 2022.

25. Нурмагамбетов К. «Психологическая устойчивость и выгорание в профессии», Алматы, 2023.

26. Шарипова Г.А. «Релаксационные техники в профессиональной

деятельности», Нур-Султан, 2021.

27. Мухамеджанова А. «Цифровые технологии в управлении стрессом», Алматы, 2020.

28. Касенова Л.Т. «Психологическая поддержка педагогов», Нур-Султан, 2022.

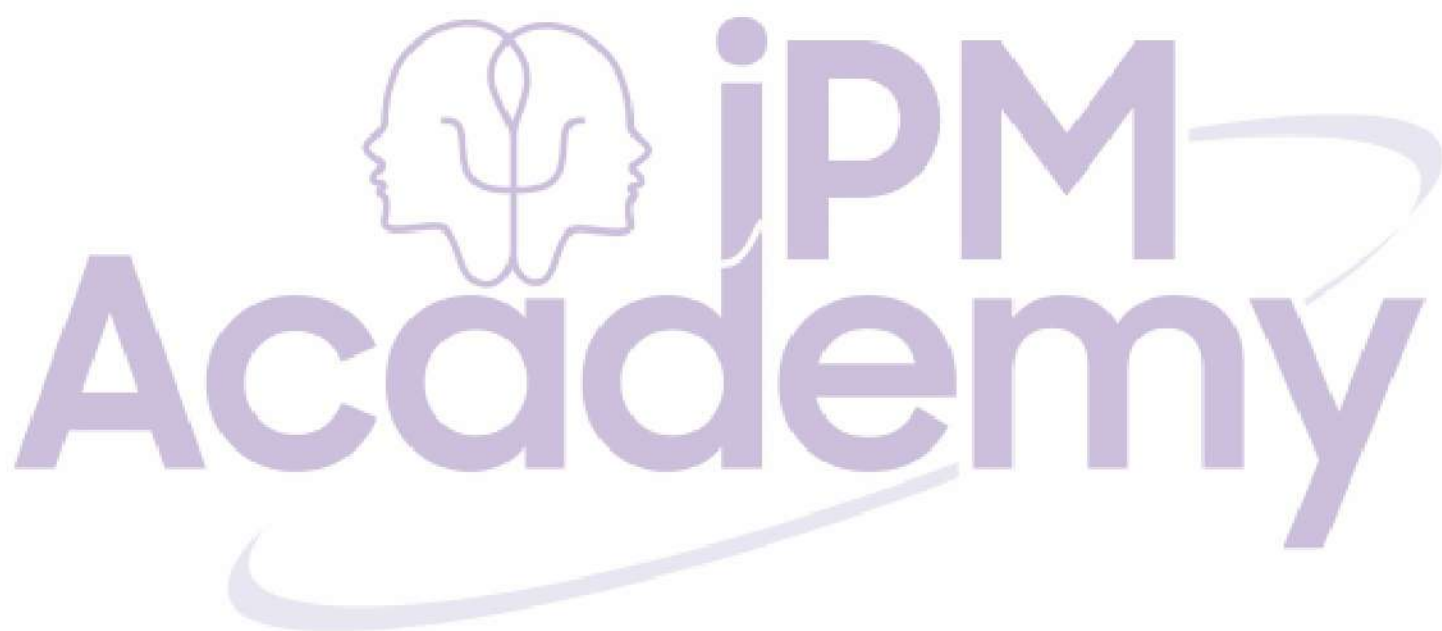
29. Лебедева Т.В. «Ресурсы психологической устойчивости», 2022.

30. Громова Н.И. «Современные технологии профилактики выгорания», 2021.

31. Павлов Ю.С. «Цифровые методы управления стрессом», 2023.

32. Федорова О.П. «Психологическая поддержка в образовании», 2020.

33. Киселева М.В. «Психофизиология стресса», 2021.



Критерии оценки итоговых работ

Критерии оценки самостоятельной работы:

Для определения уровня освоения курса применяются следующие параметры:

- 1) усвоение содержания учебного материала по изучаемому модулю;
- 2) практическое использование изучаемого материала;
- 3) анализ и синтез информации;
- 5) умение оформлять выводы.

Оценка знаний педагогов по выполнению самостоятельной работы осуществляется переводом баллов в пятибалльную систему:

- 1) «Отлично»: 9-10 баллов (85-100%);
- 2) «Хорошо»: 7-8 баллов (75- 84%);
- 3) «Удовлетворительно»: 5-6 баллов (50- 74%).

Критерии оценки тестирования

| № | Наименование модулей | Кол-во часов | Кол-во вопросов |
|----------|---|---------------------|------------------------|
| 1. | Модуль 1. Введение в стресс-менеджмент и профессиональное выгорание | 16 | 10 |
| 2. | Модуль 2. Методы диагностики и самодиагностики стресса и выгорания | 16 | 10 |
| 3. | Модуль 3. Техники и методы управления стрессом | 16 | 10 |
| 4 | Модуль 4. Профилактика и коррекция профессионального выгорания | 16 | 10 |
| 5 | Модуль 5. Организационные и социальные аспекты профилактики выгорания | 12 | 10 |
| 6 | Итоговое тестирование, защита проекта | 4 | |
| | ИТОГО | 80 | 50 |

Шкала перевода баллов в оценки

| оценка | предел выполнения % | баллы |
|---------------|----------------------------|------------------|
| 5 | 90-100% | 29-35 |
| 4 | 75-89% | 23-28 |
| 3 | 50-74% | 15-22 |
| 2 | менее 50% | меньше 20 баллов |