ИМЦ Петродворцового района

РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА: ПРОСТРАНСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ



Секция «Педагог – ключевая фигура развития системы образования»

Управление стрессом: «Тайм – менеджмент как инструмент профилактики выгорания»

Шевер Артём Александрович,
Педагог - психолог школы № 421
Петродворцового района Санкт-Петербурга

2025

Профессиональное выгорание: Знакомая проблема

Уважаемые коллеги! Сегодня мы обсудим профессиональное выгорание — явление, которое, к сожалению, знакомо каждому из нас, но часто игнорируется



Эмоциональное истощение

Постоянное чувство усталости и опустошенности



Снижение эффективности

Ухудшение качества работы и продуктивности



Многозадачность и цейтнот

Высокие нагрузки и постоянная нехватка времени

Простой отдых часто не помогает, когда список дел расписан на недели вперед

Тайм-менеджмент: Инструмент психологической гигиены

Тайм-менеджмент — это не способ успеть больше, а мощный инструмент профилактики выгорания



Почему тайм-менеджмент?

- Хронический стресс педагога вызван накопительным эффектом.
- Неопределенность и ролевая перегрузка: "Я и учитель, и воспитатель, и психолог"
- Отсутствие контроля над рабочим временем
- Конфликт между "надо" и "хочу"

Грамотно выстроенный тайм-менеджмент помогает вернуть контроль, снижает хаос и уровень стресса

Три «кита» антистрессового тайм-менеджмента

Эти принципы трансформируют управление временем в инструмент заботы о себе

1

Принцип «Сначала камень»

Расстановка приоритетов по матрице Эйзенхауэра

2

Принцип «Помидора»

Управление энергией, а не временем

3

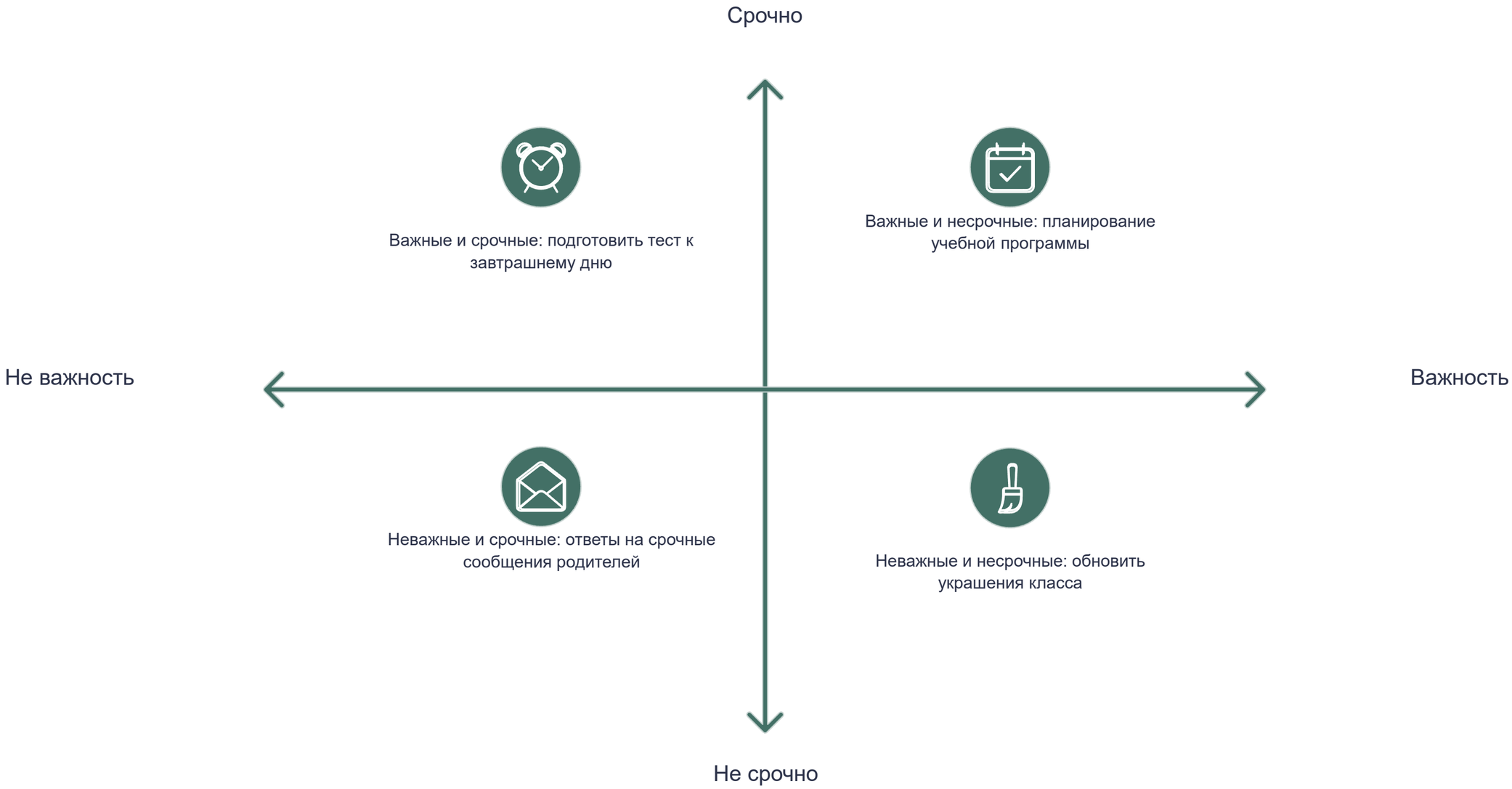
Принцип «Ментального разгрузочного клапана»

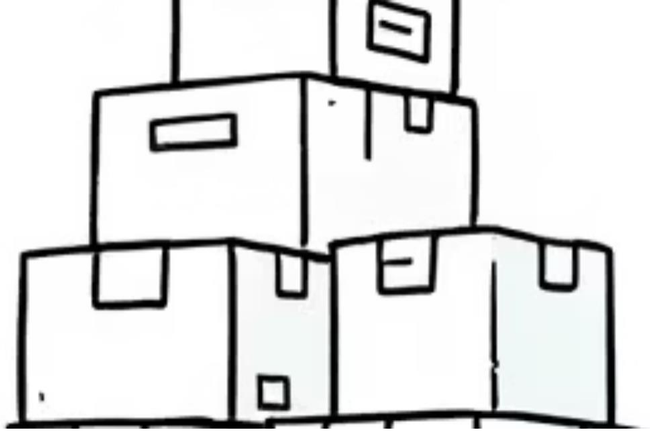
Метод Дэвида Аллена GTD (Getting Things Done)



1. Принцип «Сначала камень»: Матрица Эйзенхауэра

Наш мозг реагирует на срочные дела, откладывая важные, но несрочные







Практическое применение: Матрица Эйзенхауэра

1

Важные и срочные

Кризис, урок через 5 минут, срочный звонок родителю

2

Важные и несрочные

Планирование уроков, профразвитие, отдых, спорт

3

Неважные и срочные

Некоторые собрания, часть почты, просьбы коллег

4

Неважные и несрочные

Соцсети, болтовня

2. Принцип «Помидора»: Управление энергией

Наша продуктивность циклична. Метод «Помодоро» учит ритмичной, осознанной работе

01

25 минут работы

Никаких отвлечений. Фокусируйтесь на одной задаче

02

5 минут отдыха

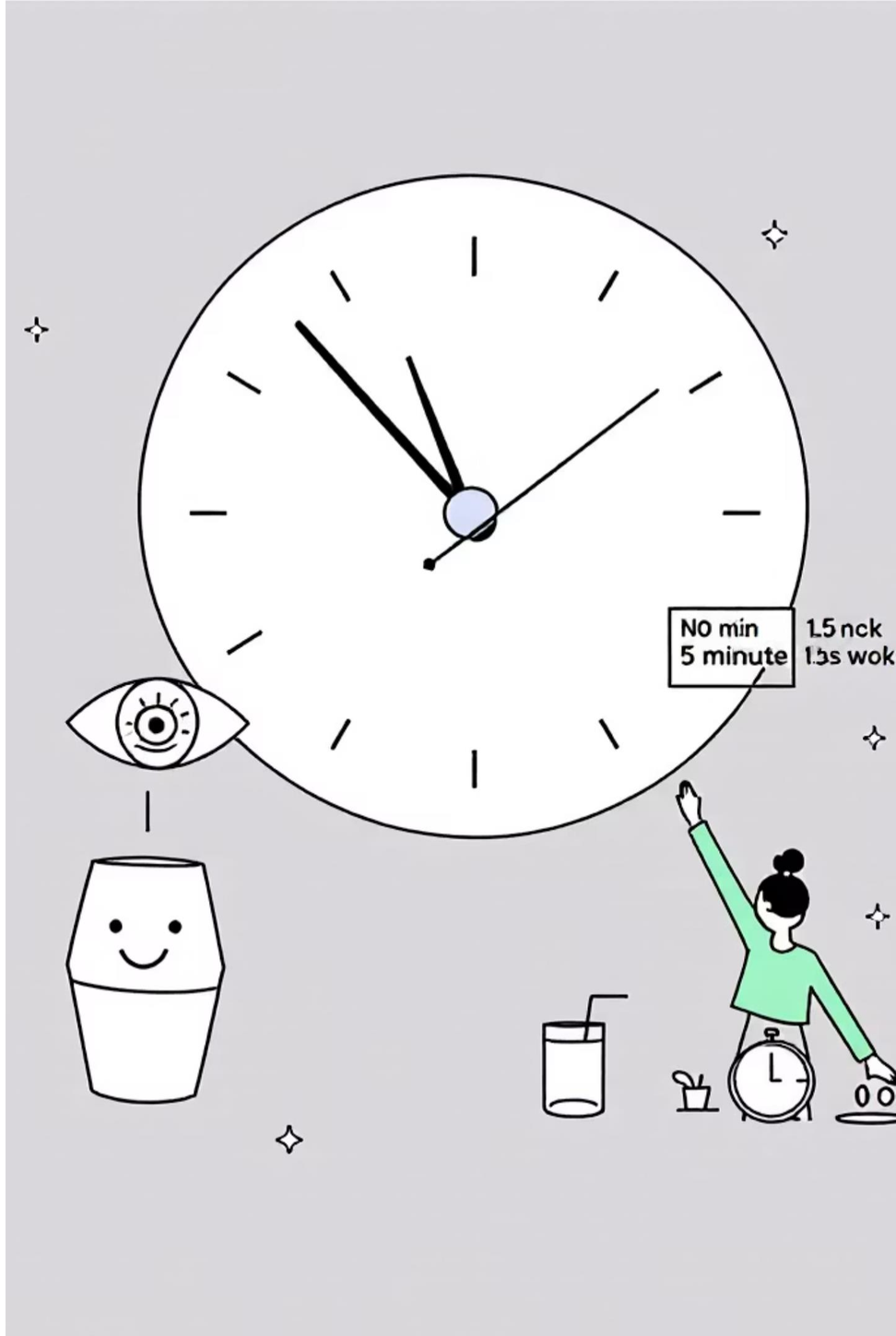
Встать, потянуться, посмотреть в окно, выпить воды

03

После 4 циклов

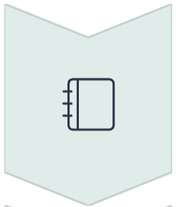
Длинный перерыв (15-30 минут)

Это сохранение ментальной энергии. Частые короткие перерывы предотвращают накопление усталости и снижают тревожность



3. Принцип «Ментального разгрузочного клапана»: GTD

«Ментальный шум» от незавершенных задач — главная причина стресса



Собирайте задачи

Используйте блокнот или приложение. Не держите ничего в голове!



Уточняйте

Что конкретно нужно сделать? (Например, "написать тезисы выступления")



Организуйте

По категориям и приоритетам



Пересматривайте и выполняйте

Регулярно проверяйте список и действуйте

Когда задачи вынесены вовне, мозг успокаивается, и вы получаете четкий план действий

Что мы получаем в итоге?

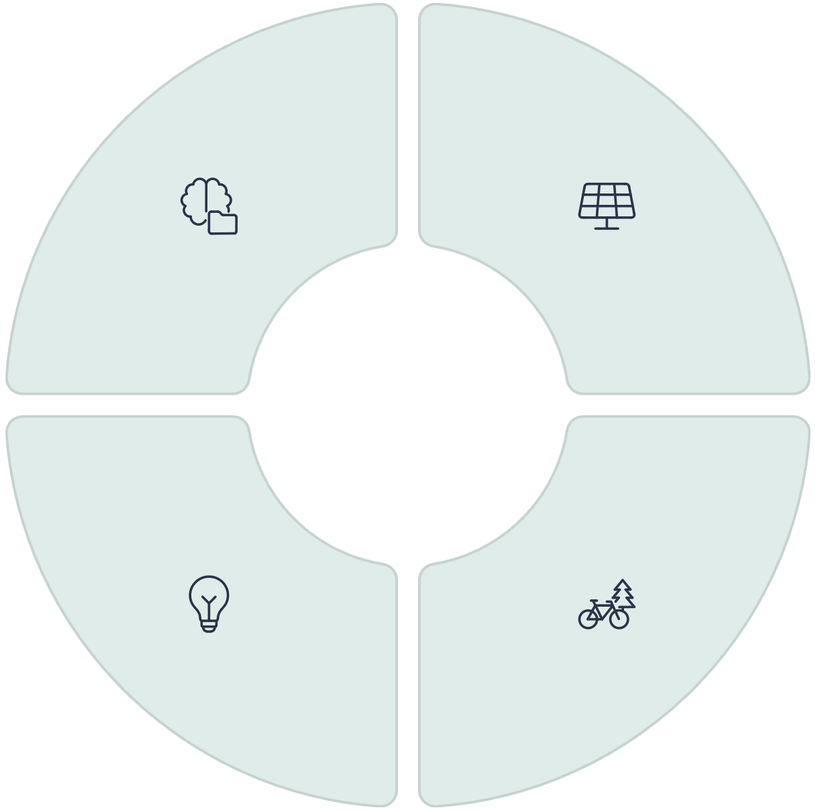
Внедряя эти принципы, мы достигаем главного:

Снижение когнитивной нагрузки

Меньше хаоса — меньше стресса

Фокус на смыслах

Энергия направляется на творчество и общение с детьми



Повышение чувства контроля

Вы управляете временем, а не оно вами

Время для восстановления

Отдых становится плановой частью дня

Берегите себя: Ваша энергия бесценна

Тайм-менеджмент для педагога — это не про работу на износ, а про осознанную работу, сохраняющую психологическое здоровье

> Начните с малого. Возьмите один метод сегодня. Спланируйте не только рабочие задачи, но и свой вечерний отдых. Выгорание предотвращает не один большой отпуск, а ежедневная забота о себе, встроенная в ваше расписание

Ваша энергия — бесценный ресурс для наших детей

