

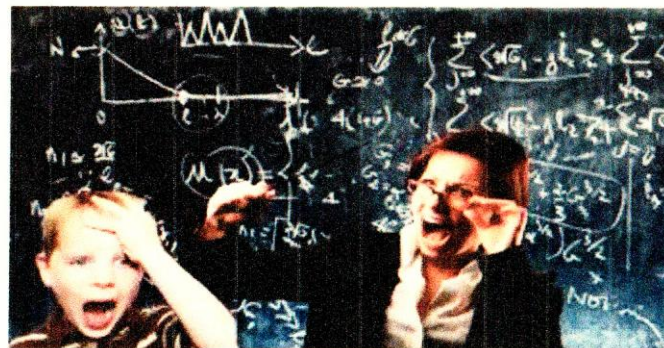
Для заметок



ГБУДППО ЦПКС «Информационно-методический центр»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа №413 Петродворцового района Санкт-Петербурга
ГБУ ДО ЦППМСП Петродворцового района Санкт-Петербурга
"Доверие"

Научно-практическая конференция

«Профилактика профессионального выгорания педагога как средство повышения качества образования»



Время проведения: 21 февраля 2018 года

Место проведения: ГБОУ школа 413 Петродворцового района
СПб

Адрес: СПб, п. Стрельна, Волхонское шоссе, д.26 литер А

Целевая аудитория: заместители руководителей ОУ по УВР, ВР,
педагоги школ района, руководители и педагоги, работающие в
рамках проекта «Реализация элементов эффективной школы»

Условие участия: электронная регистрация

Программа научно-практической конференции

Время	Мероприятия	Ответственный
11.30-12.00	Встреча гостей Регистрация участников конференции	Бубель Виолетта Сергеевна , зам.директора по УВР ГБОУ школы № 413 Петродворцового района Санкт-Петербурга
12.00 - 12.55	Пленарное заседание Тема: «Профилактика профессионального выгорания педагога как средство повышения качества образования»	
12.00 - 12.10	Вступительное слово. Представление гостей и участников конференции.	Бояр Надежда Леонидовна , директор ГБОУ школы № 413 Петродворцового района Санкт-Петербурга
12.10 – 12.40	Современные научные подходы к проблеме профессионального выгорания	Эрлих Олег Валерьевич , заведующий кафедрой педагогики семьи СПб АППО, к.п.н., доцент кафедры педагогики семьи СПб АППО
12.40-12.55	Результаты диагностики профессионального выгорания педагогов школ – участников сетевого проекта «Реализация элементов эффективной школы с целью повышения образовательных результатов»	Бояр Надежда Леонидовна , директор ГБОУ школы № 413 Петродворцового района Санкт-Петербурга
Практические занятия по теме: «Предупреждение профессионального выгорания»		
13.00.-14.30	Саморегуляция своего эмоционального состояния как условие предупреждения профессионального выгорания (практикум)	Эрлих Олег Валерьевич , заведующий кафедрой педагогики семьи СПб АППО, к.п.н., доцент кафедры педагогики семьи СПб АППО
14.30-15.00	Применение техник телесно-ориентированной терапии для профилактики синдрома эмоционального выгорания	Калашникова Ольга Васильевна , педагог-психолог ГБУ ДО ЦППМСП Петродворцового района Санкт-Петербурга "Доверие"

Рекомендации специалистов таковы:

1. Находите время для полноценного отдыха. Такие «тайм-ауты» необходимы для вашего физического и психического благополучия. Тут как никогда подходит поговорка «Работа не волк – в лес не убежит»;
2. Пересмотрите свои жизненные ориентиры: определитесь с краткосрочными и долгосрочными целями, не стремитесь к недостижимому идеалу, примите тот факт, что идеальных людей не существует;
3. овладейте навыками саморегуляции — релаксация и расслабление, дыхательные упражнения помогут снизить уровень стресса, ведущего к выгоранию;
4. Займитесь собой. Любимый вид спорта, правильное питание с достаточным количеством витаминов и микроэлементов, отказ от злоупотребления спиртными напитками, табаком, нормализация веса помогут правильной работе всего организма, в том числе и нервной системы;
5. Поверьте в свою значимость и перестаньте себя критиковать. Да, вы не идеальны, но, в конце концов, не святые горшки лепят;
6. По возможности уходите от ненужной конкуренции. Излишнее стремление к выигрышу вызывает тревогу и агрессивность, и могут привести к СЭВ;
7. Не забывайте о профессиональном развитии и совершенствовании – это могут быть различные курсы повышения квалификации, круглые столы, конференции и т.п., которые помогут поднять вашу самооценку как профессионала, и избежать выгорания;
8. Разрешите себе приятное эмоциональное общение с близкими по духу людьми – такое общение значительно снижает вероятность выгорания;
9. Старайтесь обдуманно рассчитывать и распределять свои трудовые нагрузки. Если вас ждет очень напряженная работа, стоит подготовиться к этому заранее. Навалившаяся куча дел может спровоцировать депрессию и отвращение к работе. Перед важными периодами в жизни возьмите за привычку обязательно отдыхать, хорошо выспаться;
10. Учитесь переключаться с одного вида активности на другой;
11. Старайтесь проще относиться к конфликтам на работе. Скорее всего, человек, «выливший» на вас свое недовольство, лично против вас ничего не имеет, просто у него есть свои нерешенные проблемы. Помните, ведь все мы не святые;
12. Не старайтесь всегда и во всем быть лучшим и первым. Излишний перфекционизм способствует выгоранию.