



## Название программы - День заботы о себе

### Обоснование актуальности.

Согласно данным исследования специалистов ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России, работники педагогической сферы наряду с медицинскими работниками, работниками уголовно-исправительной сферы, попадают в группу риска по развитию синдрома эмоционального выгорания. Более того, у 60% педагогов со стажем больше 20 лет этот синдром уже сформирован. (Источник: [https://psychiatr.ru/files/magazines/2018\\_12\\_scp\\_1406.pdf](https://psychiatr.ru/files/magazines/2018_12_scp_1406.pdf))

На сегодняшний день в МАОУ СШ № 108 г. Красноярска, общее количество педагогов 87 человек. Количество педагогов, имеющих стаж свыше 20 лет – 61 человек, что составляет 70% от общего количества педагогического коллектива школы.

По результатам анонимного тестирования педагогов было установлено, что 61% педагогов школы нуждаются в обучении эффективным способам профилактики эмоционального выгорания.

Ключевую роль в проекте «День заботы о себе» занимают мероприятия, направленные на активацию личностных ресурсов. Активация происходит как результат понимания педагогом ценностного отношения к своему здоровью, поддержанию психологического, эмоционального, физического благополучия, обучение здоровьесберегающим технологиям работы.

Проект «День заботы о себе» реализован в рамках комплексной программы профилактики эмоционального выгорания педагогов МАОУ СШ № 108 г. Красноярска «108 часов для себя» на период 2022 – 2023 г.

### Цели и задачи.

Цель: создать условия для активизации личностных ресурсов, способствующих профилактике эмоционального выгорания педагогов.

1. Выявить потребности педагогов в мероприятиях, направленных на профилактику эмоционального выгорания.
2. Познакомить педагогов с теорией синдрома эмоционального выгорания и причинами его возникновения.
3. Обучить педагогов методам саморегуляции.
4. Снять эмоциональное напряжение педагогов.

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)-** Октябрь 2022 года

### Содержание проекта.

Проект «День заботы о себе» реализуется в рамках комплексной программы профилактики эмоционального выгорания педагогов МАОУ СШ № 108 г. Красноярска «108 часов для себя».

В рамках проекта организован мастер-класс для педагогов «Как не выгореть на работе», ведущим мастер-класса стал психолог Красноярской региональной общественной организации «Кризисный центр для женщин и их семей, подвергшихся насилию «Верба», Мурзина Светлана Анатольевна. В ходе мастер-класса Светлана Анатольевна познакомила педагогов с приёмами, позволяющими справиться с симптомами эмоционального выгорания, а также с инструментами, направленными на профилактику эмоционального выгорания. Главная мысль, которую сформулировали участники мастер-класса, необходимо транслировать в работе: «Мы так часто вдохновляем, но не всегда готовы вдохновить себя».

После вводного мастер-класса всем участникам предлагалось определиться со второй частью мастер-классов. Важной ценностью проекта является возможность выбора подходящего для педагога формата мероприятия.

На мастер-классе «Пошумим», проводимого педагогами дополнительного образования нашей школы, педагоги познакомились с шумовыми инструментами. Шумовые инструменты – уникальный способ, позволяющий за короткое время снять эмоциональное напряжение. В

ходе мастер-класса педагоги изготовили маракас, поучаствовали в работе шумового оркестра и научились играть на народном инструменте – ложках.

На мастер-классе «Хочу на море» педагоги познакомились с техникой правополушарного рисования. Основа метода правополушарного рисования заключается в активации правого полушария в режим творчества. При использовании специальных техник активизируется творческая деятельность и интуиция у любого человека.

На мастер-классе «Финансы без стресса» сотрудники ПАО Росбанк познакомили за чашкой кофе с основами финансовой грамотности. Крайне важно создавать для педагога безопасные условия. Ощущение уверенности и безопасности финансовой сферы – важная составляющая профилактики эмоционального выгорания.

На мастер-классе «Групповая психотерапия» школьная психологическая служба провела сеанс групповой психотерапии в форме дискуссии для педагогов. Групповая дискуссия — это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения.

Данные мастер-классы направлены на активацию личностных ресурсов. Активация происходит как результат понимания педагогом ценностного отношения к своему здоровью, поддержанию психологического, эмоционального, физического благополучия, обучение здоровьесберегающим технологиям работы.

В завершении Дня был проведен товарищеский матч по пионерболу среди методических объединений педагогов. Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов. Как следствие, продуктивность растет, а повседневные задачи даются легче и быстрее. Победители турнира были награждены подарочными сертификатами от партнера мероприятия ООО «Жемчужина групп».

**География, категории и количество участников.** Работники МАОУ СШ № 108 г. Красноярска. Количество - 100 человек.

**Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).**

Для позиционирования события был разработан фирменный стиль, который был использован при сопровождении проекта. С целью информационного сопровождения проекта, осуществлялась публикация мероприятий Дня в мессенджере телеграмм (<https://t.me/school108krsk/307>). Все участники мероприятия получили фирменные сертификаты.

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** 1. Проведение диагностики с целью выявления потребности педагогов в мероприятиях, направленных на профилактику эмоционального выгорания.

2. Создание творческой группы для реализации проекта.

3. Поиск партнеров для участия в проекте.

4. Разработка фирменного стиля мероприятия.

5. Разработка программы мероприятия.

6. Подготовка площадок для проведения мероприятия.

7. Проведение мероприятия.

8. Информационное сопровождение мероприятия через телеграмм-канал школы.

9. Сбор обратной связи от педагогов и партнеров мероприятия.

10. Внесение коррективов в программу «108 часов для себя».

**Источники финансирования проекта:** Награждение победителей волейбольного турнира среди педагогов осуществлялось в рамках партнерского взаимодействия между МАОУ СШ № 108 и ООО «Жемчужина групп».

**Основные результаты:**

1. Педагоги ознакомились с приемами, направленными на профилактику эмоционального выгорания.

2. Снизилась доля педагогов подверженных эмоциональному выгоранию (согласно результатам тестирований педагогов).

3. Участниками проекта стали 80 педагогов.

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:**

Модель реализации проекта можно тиражировать на другие образовательные учреждения. Проект получил высокую оценку педагогов школы. Проект запланирован к реализации в 2023 году. В рамках программы "108 часов для себя" в феврале 2023 запланировано проведение мероприятия "Чилл-день", направленный на эмоциональную разгрузку в середине III учебной четверти.

**Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.**

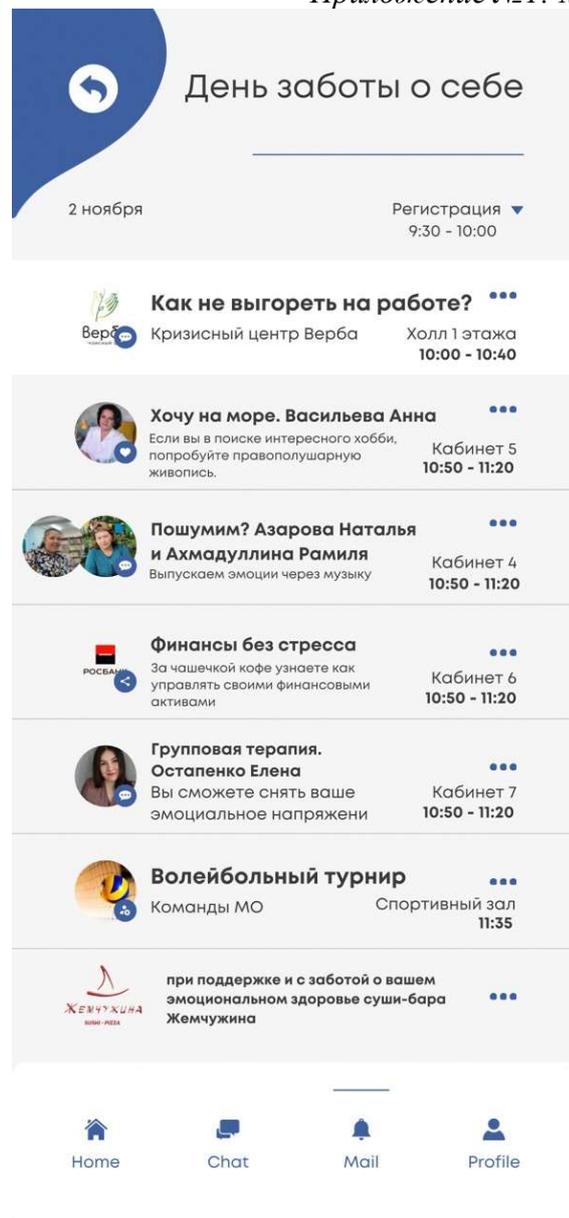
1. [https://vk.com/school108krsk?w=wall-130689026\\_1718](https://vk.com/school108krsk?w=wall-130689026_1718)

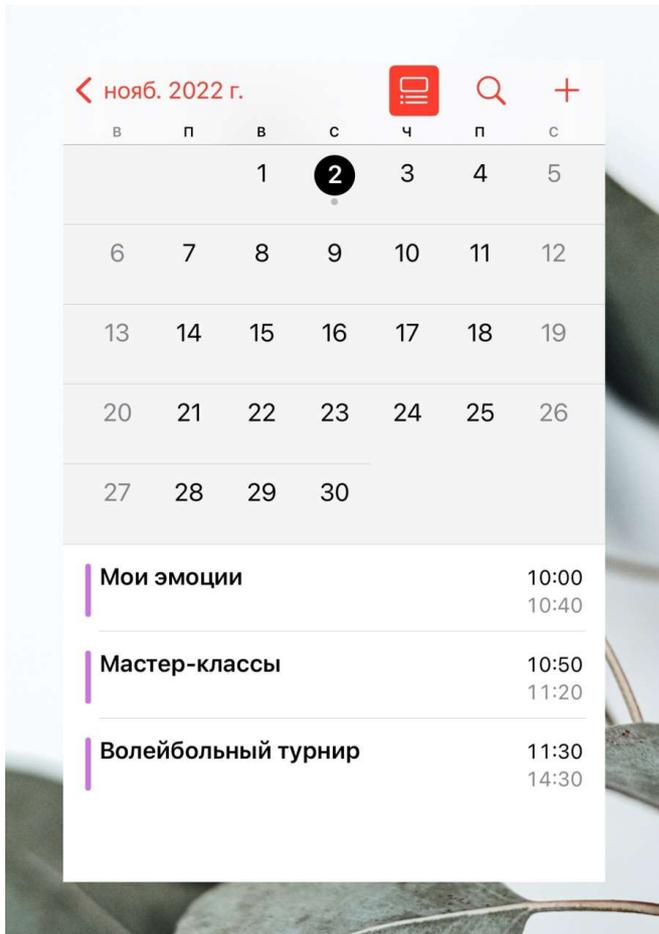
2. [https://vk.com/school108krsk?w=wall-130689026\\_1737](https://vk.com/school108krsk?w=wall-130689026_1737)

3. <https://t.me/school108krsk/307>

<https://drive.google.com/drive/folders/1-2VcVWTSDCVGLdOsARnoKx4p6rwbtlPy>

## Приложение №1: Материалы





Приложение №2: Фото





