

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

«__» _____ 2024 р.

_____ Я. С. Свищ



Програма навчального семінару підвищення кваліфікації
науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти

**«ШКОЛА ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ:
ОСВІТА ЯК ІНСТРУМЕНТ БЕЗПЕРЕРВНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ
ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

на тему:

«ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ЯК ГОРІТИ І НЕ ЗГОРІТИ»

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована
до затвердження на засіданні кафедри педагогіки та психології
факультету післядипломної та заочної освіти
(протокол №11 від 19 грудня 2023 р.)

Завідувач кафедри

В. Ф. Соловійов

Затверджено вченою радою факультету післядипломної та заочної освіти

ЛДУФК протокол №__ від __.__. 202__ р.

Львів

I. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Найменування: Програма семінару підвищення кваліфікації для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти на тему: «**Професійне вигорання: як горіти і не згоріти**».

Розробник: доцент кафедри педагогіки та психології Матвійчук Т. Ф., кандидат педагогічних наук, доцент.

Мета: науково-методичний супровід науково-педагогічних працівників з проблеми професійного вигорання та рекомендації щодо подолання синдрому «професійного вигорання».

Напрямок: компоненти та особистісні чинники професійного вигорання – 16 год; методичні рекомендації щодо подолання педагогічними працівниками синдрому «професійного вигорання» – 14 год.

Завдання:

- сформувати в учасників семінару розуміння поняття «професійне вигорання»;
- визначити перелік основних професійних стресорів педагогічної діяльності;
- визначити компоненти та особистісні чинники синдрому вигорання;
- визначити загальні та індивідуальні симптоми емоційного вигорання;
- сформувати методичні рекомендації щодо подолання педагогічними працівниками синдрому «професійного вигорання».

Обсяг: 30 годин (1 ЄКТС).

Форма (форми) підвищення кваліфікації: офлайн.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

загальні:

1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.
7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
8. Здатність до міжособистісної взаємодії.
9. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня.

фахові:

1. Здатність до критичного осмислення проблем освітньої галузі, оригінального мислення та проведення досліджень.
2. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.
3. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у різних сферах діяльності, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
4. Здатність розв'язувати проблеми у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
5. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації.
6. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження.
7. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань.
8. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.
9. Уміння враховувати різноманітність студентів при плануванні і реалізації освітнього процесу в професійній освіті.

10. Уміння аналізувати, прогнозувати, критично осмислювати проблеми у професійній освіті, приймати ефективні рішення щодо їх розв'язання.
11. Уміння управляти стратегічним розвитком команди в процесі здійснення професійної діяльності.
12. Навички консультування у сфері професійної освіти.

Місце (місця) надання освітньої послуги:

1. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.
2. За місцем знаходження замовника освітніх послуг (за потребою).
3. Дистанційно (за потребою).

Очікувані результати навчання науково-педагогічного працівника:

1. Слухач володіє поняттям «професійне вигорання»;
2. Вміє визначити перелік основних професійних стресорів педагогічної діяльності;
3. Засвоїв компоненти та особистісні чинники синдрому вигорання;
4. Навчився визначити загальні та індивідуальні симптоми емоційного вигорання;
5. Вміє сформулювати методичні рекомендації щодо подолання синдрому «професійного вигорання».
6. Демонструє уміння ефективно вирішувати конкретні психолого-педагогічні задачі.

Вартість (у разі встановлення):

інституційна (очна та дистанційна) форма навчання – для науково-педагогічних працівників ЛДУФК – 300 грн; для зовнішніх учасників - 650 грн.; оплата курсів за місцем праці замовника освітніх послуг обумовлюється в угоді про надання освітніх послуг.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації: сертифікат.

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

«ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ЯК ГОРІТИ І НЕ ЗГОРІТИ»

Тема 1. Представлення мети та формату семінару.

Знайомство учасників «Ice breakers».

Поняття «професійне вигорання» педагога.

Реєстрація учасників. Знайомство учасників «Ice breakers». Ознайомлення з програмою курсів, вхідне діагностування. Укладання угод про підвищення кваліфікації. Виявлення очікувань слухачів.

Ознайомлення учасників семінару з поняттям «професійне вигорання» педагога – як синдромом фізичного та емоційного виснаження, розвитком негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи.

Тема 2. Основні професійні стресори педагогічної діяльності.

Основні професійні стресори педагогічної діяльності: надмірно інтенсивне спілкування; високий ступінь відповідальності за інших людей; інформаційні перевантаження; екстремальні ситуації, які потребують негайного реагування.

Тема 3. Компоненти та особистісні чинники синдрому вигорання.

Компоненти синдрому вигорання: емоційне виснаження (відчуття спустошення, втоми); редукція професійних досягнень (відчуття власної некомпетентності, зниження рівня досягнень).

Особистісні чинники вигорання: схильність до інтроверсії (низька соціальна активність та адаптованість, соціальна несміливість, спрямованість інтересів на внутрішній світ); реактивність (динамічна характеристика темпераменту, що проявляється в швидкості й силі емоційного реагування); низька або надто висока емпатія (схильність осягати емоційний стан інших

людей, розуміти світ їхніх душевних переживань, співчувати тощо); жорсткість та авторитарність по відношенню до інших; низький рівень самоповаги та самооцінки.

Тема 4. Загальні та індивідуальні симптоми емоційного вигорання.

Методичні рекомендації щодо подолання синдрому «професійного вигорання».

Симптоми емоційного вигорання: прагнення зменшити взаємодію з іншими людьми (учнями, колегами, друзями); очікування винагороди за виконувану роботу; зниження працездатності, продуктивності, бажання працювати; почуття стомленості; головні болі, безсоння, порушення сну, зміна ваги (зниження або збільшення); зниження рівня ентузіазму; збільшення конфліктів; загальна негативна установка на життєві перспективи; образа, розчарування, приступи гніву, роздратування, почуття провини.

Методичні рекомендації щодо подолання педагогічними працівниками синдрому «професійного вигорання»: повинні самостійно дбати про своє здоров'я, забезпечити професійну працездатність; психологічна стабільність організму забезпечить ефективну педагогічну діяльність та забезпечить формування повноцінної особистості здобувача освіти; розробити загальні та індивідуальні рекомендації для зняття емоційної напруги й укріплення витримки.

Контроль за знаннями слухачів проводиться на основі вхідного, вихідного діагностування та оперативного контролю, який проводиться послідовно і систематично: на практичних заняттях, індивідуальне та фронтальне опитування, виконання самостійної роботи, тестування.

Оцінювання розглядається як засіб одержання зворотної інформації про результативність підвищення кваліфікації та внесення коректив у методику роботи зі слухачами курсів.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

| № п/п | Назва теми навчального семінару | Кількість годин | | |
|--------------|--|-----------------|-----------|--------|
| | | Лекції | Практичні | Всього |
| 1 | Представлення мети та формату семінару. Знайомство учасників «Ice breakers». Поняття «професійне вигорання» педагога. | 4 | 2 | 6 |
| 2 | Основні професійні стресори педагогічної діяльності. | 4 | 4 | 8 |
| 3 | Компоненти та особистісні чинники синдрому вигорання. | 4 | 4 | 8 |
| 4 | Загальні та індивідуальні симптоми емоційного вигорання. Методичні рекомендації щодо подолання синдрому «професійного вигорання». | 4 | 4 | 8 |
| Разом | | 16 | 14 | 30 |