

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №472  
(МАДОУ д/с №472)

**Мастер – класс для педагогов МАДОУ  
детский сад № 472**

**«Профилактика профессионального  
выгорания»**

ФИО воспитателя:

Калачёва Анастасия Андреевна

Екатеринбург 2026

**Тема:** «Профилактика профессионального выгорания педагога»

**Цель:** сформировать у педагогов навыки самопомощи и профилактики профессионального выгорания, повысить их психологическую устойчивость и качество профессиональной деятельности.

**Задачи:**

1. Познакомить участников с понятием «профессиональное выгорание», его признаками и факторами возникновения.
2. Обучить простым и эффективным техникам саморегуляции и релаксации, применимым в повседневной жизни.
3. Отработать на практике приёмы эмоциональной разгрузки и стресс-менеджмента.
4. Сформировать у педагогов навыки тайм-менеджмента и грамотного планирования рабочего и личного времени.
5. Развить навыки позитивного мышления, самоподдержки и взаимоподдержки в коллективе.
6. Познакомить с рекомендациями по профилактике выгорания и составить индивидуальный план действий для каждого участника.
7. Создать благоприятную атмосферу взаимопонимания и поддержки, снизить уровень эмоционального напряжения участников.

**Подготовительный этап:**

Изучение нормативных и методических материалов:

изучить современные подходы к профилактике профессионального выгорания;

подобрать научно-популярную литературу и практические рекомендации для участников.

**Подбор и подготовка материалов:**

разработать презентацию с информацией о выгорании, его признаках и способах профилактики;

подготовить раздаточные материалы (памятки, чек-листы, бланки для рефлексии);

составить подборку техник релаксации и упражнений.

### **Материалы и оборудование:**

ноутбук или компьютер;

проектор и экран;

колонки для аудиосопровождения;

презентация с информацией о признаках и факторах выгорания, схемах профилактики;

Раздаточные материалы для педагогов:

памятка «10 шагов профилактики эмоционального выгорания»;

инструкция «Техники быстрой релаксации на рабочем месте»;

### **Ход мастер - класса**

**Синдром эмоционального выгорания** – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду службы положено много общаться с другими людьми.

За годы работы у педагогов накапливается множество психологических проблем, решить которые он не в состоянии, что приводит зачастую к разочарованию в своей профессии, профессиональному выгоранию.

**Признаки** профессионального выгорания:

- Эмоциональные
- Физические
- Поведенческие
- Когнитивные

**К основным факторам**, способствующим формированию эмоционального выгорания педагогов, относят:

- 1) высокую ответственность за своих подопечных;

- 2) высокую эмоциональную и интеллектуальную нагрузку;
- 3) самоотверженную помощь;
- 4) дисбаланс между интеллектуально–энергетическими затратами и морально–материальным вознаграждением;
- 5) наличие ролевых конфликтов;
- 6) работу с «трудными» детьми.

### **Влияние выгорания:**

Выгорание педагога негативно влияет на качество образования. Педагоги сталкиваются с ухудшением собственного физического и психического здоровья (депрессия, неврозы, снижение иммунитета), снижением мотивации, агрессивностью и конфликтами. Последствия также затрагивают всю систему образования

### **Управление стрессом**

- Техники релаксации (дыхательные упражнения, йога, медитация)
- Эмоциональная регуляция (ведение дневника эмоций)
- Тайм-менеджмент (планирование задач, делегирование)
- 

### **Упражнение «Продолжи фразу» (на слайде)**

### **Упражнение «Имя – профессиональное качество» (на слайде)**

### **Рекомендации для профилактики эмоционального выгорания педагогов**

1. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
2. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
3. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.
4. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
5. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
6. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

7. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, почитайте анекдоты.
8. Не забывайте хвалить себя!
9. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд.
10. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!