

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
<i>М. И. Чумакова</i>	
Программа работы по профилактике синдрома «сгорания» у педагогов	5
Пояснительная записка	5
Тематический план занятий	12
Занятие 1. Введение в групповую работу	12
Занятие 2. Позитивное отношение к себе	15
Занятие 3. Позитивное отношение к жизни	17
Занятие 4. Жизнь моих учеников – моя жизнь	21
Занятие 5. Поддержка коллег	24
Приложения	29
<i>Приложение 1. Анкета «Обратная связь»</i>	29
<i>Приложение 2. Информационный лист «Правила групповой работы»</i>	29
<i>Приложение 3. Теоретический материал: Эмпатия. Активное слушание</i>	30
<i>Приложение 4. Краткий перечень проблем, воспринимаемых обществом как угроза качеству жизни и психологическому здоровью человека</i>	35
<i>Приложение 5. Концептуальные модели определения «здоровья»</i>	36
<i>Приложение 6. Обеспечение жизнедеятельности человека как сложной живой системы на разных, но взаимосвязанных между собой уровнях функционирования</i>	37
<i>Приложение 7. Теоретический материал: Психическое здоровье. Психологическое здоровье</i>	38
<i>Приложение 8. Основные факторы, приводящие к нарушениям психологического здоровья педагогов</i>	41
<i>Приложение 9. Теоретический материал: Стресс. Синдром «выгорания». Профессиональные деформации</i>	42
<i>Приложение 10. Саморегуляция. Психогигиена. Методы профилактики</i>	46

<i>Приложение 11. Теоретический материал</i>	47
<i>Приложение 12. Стратегия совладания с эмоциональным состоянием</i>	48
<i>Приложение 13. Стратегии социально-психологической поддержки</i>	49
<i>Приложение 14. Модель специалиста</i>	50
<i>Приложение 15. Теоретический материал: Компетентность. Компетенция. Профессиональная компетентность</i>	52
<i>Приложение 16. Особенности и характеристика специалистов помогающих профессий</i>	55
Литература	58
Рецензия на комплексную программу работы по профилактике синдрома «сгорания» у педагогов	65
<i>З. В. Смирнова</i>	
Программа групповых развивающих занятий с педагогами «Развитие эмоциональной устойчивости педагогов»	67
Пояснительная записка	67
Содержание программы	68
Занятие 1. «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!» ...	76
Занятие 2. «Мы такие разные!»	80
Занятие 3. Учимся понимать друг друга	85
Занятие 4. Культура педагогического общения	92
Занятие 5. Учимся сотрудничать	101
Занятие 6. Решаем педагогические конфликты.	106
Занятие 7. «Я учусь владеть собой!»	118
Занятие 8. «Раз ступенька, два ступенька – будет лесенка...»	125
<i>Приложение. Схема «Соотношение личностного (Л) и профессионального (П) содержания деятельности специалиста по оказанию психологической поддержки»</i>	132
Литература	133