



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

\_\_\_\_\_/В.В. Клевцов/

«\_20\_» \_\_\_\_\_ февраля \_\_\_\_\_ 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Профилактика профессионального выгорания и управление стрессом в дошкольной образовательной организации»**

Дополнительная профессиональная программа  
**«Руководитель дошкольной образовательной организации (экспертная подготовка)»**

г. Великий Новгород

**Наименование учебной дисциплины:** Профилактика профессионального выгорания и управление стрессом в дошкольной образовательной организации.

**Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины):** достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

**Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины):** достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

#### **Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Профилактика профессионального выгорания и управление стрессом в дошкольной образовательной организации» (коды формируемых компетенций): ПК-501.

#### **Индикаторы достижения компетенций**

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

##### *На уровне знаний:*

основных понятий, причин, стадий и симптомов профессионального выгорания. специфики стрессогенных факторов в профессиональной деятельности педагога дошкольной образовательной организации. современных методов и техник самодиагностики стресса и управления эмоциональным состоянием. психофизиологических механизмов реакции организма на стресс и последствий хронического стресса для здоровья. принципов организации здоровьесберегающей среды в коллективе и основ профилактики конфликтов.

##### *На уровне умений:*

распознавать ранние признаки стресса и эмоционального выгорания у себя и коллег. применять экспресс-методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения в рабочей обстановке. эффективно планировать рабочее время и распределять нагрузку для предотвращения переутомления (тайм-менеджмент). выстраивать конструктивный диалог с родителями и коллегами в сложных и конфликтных ситуациях. анализировать собственные эмоциональные реакции и определять индивидуальные источники стресса для их последующей проработки.

##### *На уровне навыков:*

регулярного применения техник релаксации, медитации или осознанности для поддержания психоэмоционального баланса. установления и поддержания здоровых психологических границ в профессиональном взаимодействии (работа-дом, общение с родителями). использования приемов позитивного мышления и когнитивного рефрейминга для изменения отношения к стрессовым ситуациям. ведения практики самонаблюдения и рефлексии для своевременного отслеживания своего состояния и принятия превентивных мер. своевременного обращения за профессиональной и коллегиальной поддержкой при возникновении трудностей, не допуская усугубления состояния.

**Объем (трудоемкость) учебной дисциплины (в академических часах):** 72.

**Структура учебной дисциплины:**

Лекционные занятия (академических часов): 6  
Практические занятия (академических часов): 2  
Самостоятельная работа (академических часов): 64

### **Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)**

Тема № 1: Понятие профессионального выгорания и стресса, их специфика в работе педагога ДОО

Тема № 2: Факторы и причины возникновения стрессогенных ситуаций в дошкольной образовательной организации

Тема № 3: Диагностика и стадии профессионального выгорания: распознавание ранних симптомов

Тема № 4: Когнитивно-поведенческие техники управления стрессом: работа с мыслями и установками

Тема № 5: Методы эмоциональной и психофизиологической саморегуляции в профессиональной деятельности

Тема № 6: Тайм-менеджмент и организация рабочего пространства для снижения уровня стресса

Тема № 7: Стратегии поддержания баланса «работа-личная жизнь» как основа профилактики выгорания

Тема № 8: Эффективные коммуникации с родителями, коллегами и администрацией для предотвращения конфликтов

Тема № 9: Создание поддерживающей среды в коллективе и роль руководителя в профилактике выгорания сотрудников

Тема № 10: Разработка индивидуального плана по повышению стрессоустойчивости и личной эффективности

### **Текущий контроль**

**Форма текущего контроля по учебной дисциплине:** Тестирование.

Примеры заданий:

*Задание:* Какая особенность профессиональной деятельности педагога ДОО является ключевой в формировании специфического профессионального стресса?

- Необходимость выполнять монотонную работу, связанную с документацией
- Отсутствие творческой составляющей в ежедневных задачах
- + Высокая эмоциональная вовлеченность и постоянная ответственность за жизнь и здоровье детей
- Физическая усталость от работы за компьютером и подготовки материалов
- Низкая интенсивность общения с коллегами в течение рабочего дня

*Задание:* Что из перечисленного является одним из основных факторов, провоцирующих стресс у педагогов в условиях дошкольной образовательной организации?

- Необходимость часто ездить в командировки для повышения квалификации
- Отсутствие методической литературы в свободном доступе
- Возможность для профессионального роста и внедрения инноваций
- + Высокий уровень шума, необходимость одновременного контроля большой группы детей и интенсивное общение с родителями

- Регулярная смена рабочего графика с дневных на ночные смены

*Задание:* Какой из перечисленных симптомов является ранним признаком начинающегося профессионального выгорания у педагога?

- Полное эмоциональное и физическое истощение, приводящее к частым болезням
- Повышение креативности и желание внедрять новые образовательные методики
- + Потеря энтузиазма, появление циничного или формального отношения к работе и воспитанникам
- Стремление брать на себя как можно больше рабочих обязанностей и задерживаться на работе
- Улучшение отношений с коллегами и родителями воспитанников

*Задание:* Какая из когнитивно-поведенческих техник направлена на работу с негативными мыслями, вызывающими стресс?

- Техника глубокого диафрагмального дыхания для снижения физического напряжения
- + Метод «оспаривания» автоматических негативных мыслей и поиска альтернативных, более реалистичных интерпретаций ситуации
- Ведение дневника благодарности для фокусировки на положительных моментах
- Прослушивание успокаивающей музыки во время перерыва
- Избегание любых ситуаций, которые могут потенциально вызвать стресс

*Задание:* Какой метод относится к психофизиологической саморегуляции и помогает быстро снизить уровень стресса в напряженной ситуации?

- Долгосрочное планирование карьерного роста
- + Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону (поочередное напряжение и расслабление различных групп мышц)
- Анализ причин конфликта с коллегой, произошедшего на прошлой неделе
- Изучение новой образовательной технологии
- Составление подробного отчета о проделанной работе

### **Промежуточная аттестация**

**Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине:** Зачет.

Примеры заданий:

*Задание:* Какое действие в рамках тайм-менеджмента наиболее эффективно для снижения стресса педагога ДОО?

- Выполнение всех самых сложных задач в конце рабочего дня
- Отказ от любых перерывов в течение дня для экономии времени
- + Группировка однотипных задач (например, подготовка материалов, заполнение документации) и выполнение их в специально выделенные временные блоки
- Постоянная проверка рабочей почты и мессенджеров, чтобы не пропустить ничего важного
- Выполнение нескольких дел одновременно для повышения производительности

*Задание:* Какая стратегия является фундаментальной для поддержания баланса «работа-личная жизнь» и профилактики выгорания?

- Посвящать выходные дни исключительно работе, чтобы разгрузить будни

- Обсуждать рабочие проблемы с семьей и друзьями в свободное время
- + Установление четких границ: не брать работу на дом, отключать рабочие уведомления в нерабочее время и посвящать время хобби и отдыху
- Соглашаться на любую дополнительную работу и подработки для увеличения дохода
- Считать личную жизнь менее приоритетной по сравнению с профессиональными успехами

*Задание:* Что является ключевым принципом эффективной коммуникации с родителями для предотвращения конфликтов?

- Всегда соглашаться с мнением родителя, чтобы избежать спора
- + Проактивное, регулярное и доброжелательное информирование родителей об успехах и трудностях ребенка, выстраивание партнерских отношений
- Общение с родителями исключительно в письменной форме через официальные заявления
- Сообщать родителям только о негативных моментах в поведении ребенка, чтобы они приняли меры
- Минимизировать любое общение, чтобы не провоцировать возникновение спорных ситуаций

*Задание:* Какова основная роль руководителя в создании поддерживающей среды и профилактике выгорания сотрудников в педагогическом коллективе?

- Установление максимально строгой дисциплины и системы штрафов за ошибки
- + Создание атмосферы доверия, оказание поддержки, справедливое распределение нагрузки и признание достижений сотрудников
- Игнорирование межличностных конфликтов в коллективе, чтобы не вмешиваться в личные отношения
- Введение системы тотального контроля за каждым действием педагогов
- Повышение рабочей нагрузки для стимуляции профессионального роста

*Задание:* Какой первый шаг необходимо сделать при разработке индивидуального плана по повышению стрессоустойчивости?

- Немедленно записаться на все доступные курсы по тайм-менеджменту
- + Провести самодиагностику: определить свои основные стрессоры, типичные реакции на стресс и имеющиеся ресурсы
- Попросить руководителя составить план за вас
- Полностью изменить свой рабочий график без предварительного анализа
- Купить абонемент в спортзал, так как физическая активность решает все проблемы

**Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине:**  
подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

**Условия реализации рабочей программы дисциплины**

**Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины:** технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

**Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины** (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине** представляет собой приложение к настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

## Список литературы

### *Нормативно-правовая база*

Конституция Российской Федерации

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

### *Основная литература*

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566825>

### *Дополнительная литература*

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_008503841/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/)

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_010815716/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/)

### *Интернет-ресурсы*

**Информационное обеспечение** представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение):** реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных).

**Электронные информационные ресурсы** (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

**- Состав современных профессиональных баз данных**

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);

База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

**- Состав информационных справочных систем**

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>);

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>);

Правительство России (<http://government.ru/>);

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>);

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - периодические издания**

ТАСС (<https://tass.ru/>);

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);

RT (<https://rt.com/>).

**- Информационные поисковые системы**

Яндекс (<https://ya.ru/>);

MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).