

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«МИЛКИ КОМПАНИ»**

УТВЕРЖДАЮ



Директор ООО «МИЛКИ  
КОМПАНИ»  
/ В.Г. Колун

Приказ № 101/1-

от «13» января 2025г.

Стрессоустойчивость координатора: работа с учителями без выгорания

**Трудоемкость: 36 академических часов**

**Автор-составитель:**

Учебно-методический отдел  
ООО «МИЛКИ КОМПАНИ»

Г.Кисловодск – 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа "Стрессоустойчивость координатора: работа с учителями без выгорания" разработана в ответ на растущую потребность в поддержке специалистов, координирующих деятельность педагогических работников. Координаторы, оказывают значительное влияние на эффективность работы учителей и, как следствие, на качество образования. Однако, их собственная профессиональная деятельность часто сопряжена с высоким уровнем стресса и эмоционального напряжения. Высокая интенсивность работы, необходимость оперативно реагировать на запросы учителей, решать сложные проблемы, а также часто встречающаяся эмоциональная вовлеченность в проблемы педагогического коллектива, приводят к перегрузке координаторов и, как следствие, к профессиональному выгоранию.

**Цель:** Формирование у координаторов комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для эффективной работы с учителями в условиях повышенной эмоциональной нагрузки, с целью повышения уровня стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания.

### **Задачи:**

Обучение методам поддержки: Ознакомить с практическими инструментами и техниками, которые координаторы могут использовать для оказания помощи учителям в управлении стрессом.

Формирование навыков коммуникации: Развить навыки эффективного общения, необходимые для построения доверительных отношений с учителями и оказания им поддержки в сложных ситуациях.

Профилактика выгорания: Познакомить с методами профилактики профессионального выгорания у учителей и координаторов.

### **После окончания обучения слушатели смогут:**

#### **Знания:**

Теоретические основы стресса, его виды и последствия.

Признаки и симптомы стресса и выгорания у учителей.

Техники управления стрессом: когнитивные, поведенческие, эмоциональные.

Стратегии саморегуляции и релаксации.

Основы эффективной коммуникации и построения доверительных отношений.

## Умения:

Оказывать учителям поддержку в управлении стрессом, используя различные техники и инструменты.

Создавать в школе благоприятную атмосферу, способствующую снижению уровня стресса у учителей.

Управлять собственным уровнем стресса и предотвращать профессиональное выгорание.

Применять техники активного слушания и эмпатии в общении с учителями.

Консультировать учителей по вопросам управления стрессом и саморегуляции.

Использовать техники релаксации и самопомощи для управления собственным стрессом.

По окончании курса обучающийся получит сертификат. Он не имеет юридическую силу и носит общеразвивающий характер.

## Учебный план

Тема	Содержание	Часы	Дата
Психология человека и четыре типа личности. Особенности взаимодействия	Тип 1: Аналитик Характеристики: логичный, педантичный, требует точности. Тип 2: Доминант Характеристики: решительный, иногда агрессивный, лидер. Тип 3: Социабель Характеристики: общительный, эмоциональный, ценит командную работу. Тип 4: Поддерживающий Характеристики: добрый, заботливый, часто избегает конфликтов.	45 минут	
Основы конфликтологии	Этапы конфликта Предконфликтный этап Появление напряженности и недовольства. Конфликтная ситуация Открытое столкновение интересов и позиций. Эскалация конфликта Углубление противоречий и	2 часа	

	<p>обострение конфликта. Разрешение конфликта Стратегии остановки конфликта и восстановления взаимодействия.</p>		
<p>Моделированные ситуации и кейсы</p>	<p>Ситуация 1: Истерика у учителя Как поддержать учителя, который переживает эмоциональный сбой? Стратегии: активное выслушивание, проявление эмпатии, помощь в нахождении выхода из ситуации. Ситуация 2: Учитель потерял родственника Как оказать поддержку и помочь в трудный период? С точки зрения религий Стратегии: предложить возможность работы в более гибком графике, организовать поддержку среди коллег. Ситуация 3: Учитель заболел Как организовать временное замещение и поддержку? Стратегии: помощь в подготовке материалов для замены, поддержка с моральной точки зрения религии</p>	<p>2 часа</p>	
<p>Несправедливость с точки зрения религии. Права работодателей и сотрудников</p>		<p>45 минут</p>	
<p>Коммуникация с учителями</p>	<p>Форматы общения: выбор между устным и письменным форматом. Активное слушание: умение слышать и понимание собеседника. Эмоциональный интеллект: управление своими эмоциями и эмоциональной реакцией на слова и действия учителей</p>	<p>45 минут</p>	
<p>Сохранение субординации и рабочих отношений со стороны религии</p>	<p>Роль религии в формировании позитивных рабочих отношений: Уважение, субординация Принципы справедливости и честности.</p>	<p>45 минут</p>	

Профилактика выгорания	Познакомить с методами профилактики профессионального выгорания у учителей и координаторов.	2 часа	
Арт-терапия для координаторов	Творческое занятия для снятия стресса	45 минут	
Самостоятельная работа		23	
Итоговое тестирование		2	
Итого		36 ч.	