

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 210»
(МАДОУ «ЦРР - детский сад № 210»)

Утверждено:
Заведующий МАДОУ
«ЦРР - детский сад № 210»
Медведева Н.З.
Приказ № 44 от 09.09.2024
№ 210»



*Персонализированная программа
наставничества*

**«Профилактика профессионального
выгорания»**

(2024 – 2025 учебный год)

Пояснительная записка

ФИО, должность наставника: Ефимова Ольга Николаевна, воспитатель

ФИО, должность наставляемого: Катюхина Наталия Валерьевна, воспитатель

Модель взаимодействия: педагог – педагог

Описание проблемы:

Педагог должен уметь эффективно «сбрасывать» напряжение и восстанавливать работоспособность, а целенаправленное использование приемов саморегуляции поможет педагогу повысить свое профессиональное мастерство, оптимально построить свое общение с воспитанниками и коллегами по работе.

Цель: создание условий способствующих профилактике профессионального, эмоционального выгорания.

Задачи:

- Повысить уровень компетентности педагога в вопросах действующего законодательства, познакомить с новыми тенденциями дошкольного образования;
- Обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- Развить у педагога мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности;
- Развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.
- Обучить целенаправленному и эффективному применению технических знаний и умений в реальной образовательной деятельности.

Планируемые результаты:

- Актуализация знаний педагога в вопросах дошкольной педагогики и психологии, действующего законодательства.
- Повышение психологической защищенности педагога, укрепление его психического здоровья;
- Улучшение психологического микроклимата в педагогическом и детском коллективах;
- Сформированность навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- Раскрытие внутренних потенциалов личности педагога;
- Целенаправленное и эффективное применение технических знаний и умений в реальной образовательной деятельности.

Срок реализации: учебный год

Режим работы: смешанный (онлайн, очный)

Расписание встреч: 1 раз в 2 недели

**План мероприятий по реализации персонализированной программы наставничества
«Профилактика профессионального выгорания»**

№ 1 п/ п	Направления наставнической деятельности	Содержание деятельности	Мероприятия	Срок реализации	Форма предоставления результата	Ожидаемый результат	Отметка о выполнении
1	Научно-теоретическое	Повышение компетентности педагога по научно-теоретическому направлению: «Профессиональное выгорание»	Ведение дневника добрых новостей Обзор литературы Консультации Беседы	Сентябрь 2024	Памятка	Актуализация знаний педагога о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления	
2	Нормативно-правовые	Изучение нормативно-правовых документов:	Ведение дневника добрых новостей Консультация о действующих нормативно-правовых документах Тренинги арт-терапия	Октябрь 2024	Памятка нормативно-правовой документации	Знание действующих нормативно-правовых документов. Знание предъявляемых требований к современному педагогу дошкольного образования.	

3	Психолого-педагогические (ориентированные на обучающихся и их родителей)	Повышение эмоциональной устойчивости педагога и его готовности к психологическим нагрузкам в профессиональной и коммуникативной деятельности с воспитанниками, родителями (законными представителями).	Ведение дневника добрых новостей Тренинги, арт-терапия, ароматерапия, кинезеология, дыхательная гимнастика, релакс-минутки, взаимопосещение, обмен опытом.	Ноябрь 2024	Чек-лист	Конструктивное взаимодействие с воспитанниками и родителями (законными представителями). Применение изученные технологии в своей практике.	
3	Профессиональные	-Обобщение педагогического опыта -Вовлечение педагога в конкурсное движение, инновационную деятельность;	Ведение дневника добрых новостей Дыхательная гимнастика, релакс-минутки. Помощь в обобщении педагогического опыта.	Декабрь 2024	Готовый материал к участию в конкурсе, Оформлен ие портфолио педагога.	Проявление инициативы. Участие в конкурсе, публикация разработок, выступление на мероприятии.	
4	Методическое (содержание образования, методики и технологии обучения)	Ознакомление педагога с обязательным пакетом документов, современными методиками, технологиями	Ведение дневника добрых новостей Мастер-классы, взаимопосещения, консультации	Январь 2025	Памятка	Составление программно-методическую документацию в соответствии с требованиями.	

6	ИКТ – компетенции	Обучение целенаправленному и эффективному применению технических знаний и умений в реальной образовательной деятельности.	Мастер-классы, открытые занятия с использованием ИКТ, инд. консультации	Февраль 2025	Памятка по работе с ИКТ Презентация опыта работы.	Применение ИКТ при организации образовательной деятельности с обучающимися, при взаимодействии с родителями (законными представителями).
7	Цифровизация образования	Использование различных программ, приложений и других цифровых ресурсов для электронного обучения	Ведение дневника добрых новостей Вебинары, мастер-классы, семинар-практикум, индивидуальное консультирование.	Март 2025	Творческий отчет педагога об использовании цифровых образовательных ресурсов	Создание электронного портфолио, использование онлайн сервисов в работе со всеми участниками образовательных отношений. Разработка цикла интерактивных игр, видеороликов,
8	Образовательная деятельность	Активизация профессионального потенциала и механизма саморегуляции личности педагога в образовательной деятельности.	Ведение дневника добрых новостей Тренинги, арт-терапия, ароматерапия, кинезеология, дыхательная гимнастика,	Апрель 2025	Тематические проекты с воспитанниками и родителями	Использование конструктивных способов взаимодействия с воспитанниками и их родителями (законными

			релакс-минутки, консультации, мастер-классы, взаимопосещения (обмен опытом); участие в акциях, конкурсах		(законным и представителям),	представителями) в вопросах воспитания.	
9	Здоровьесбережение обучающихся	Повышение мотивации к сохранению и укреплению физического и психологического здоровья детей. Актуализация действующих санитарных норм и правил	Ведение дневника добрых новостей Консультации, семинары о действующем законодательстве, мастер-классы, открытые занятия с применением здоровьесберегающих технологий.	Май 2025	Творческий проект по здоровьесбережению.	Использование современных методов и технологий по здоровьесбережению воспитанников	