

Утверждаю
Директор ГБПОУ МО
«Колледж
«Подмосковье»
_____ А.В. Юдина
« 28 » ____ 08 ____ 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0112B0B601DE294AF9F96D7BEFA60582
Владелец: Юдина Антонина Викторовна
Действителен: с 05.08.2026 до 29.10.2027

ДОРОЖНАЯ КАРТА

**По профилактике психоэмоционального выгорания
руководителей учебных групп и преподавателей**

2026-2027 учебный год

№	Планируемые мероприятия	Цель мероприятия	Время проведения	Место проведения	Ответственные за проведение
1.	Семинар практикум с элементами тренинга «Моя уникальность как человека и педагога» с использованием методов арт-терапии	Снижение психоэмоционального напряжения педагогов, осознание своей креативности, повышение уровня самооценки	сентябрь	по структурным подразделениям	Руководитель СП, зам по УВР, педагог-психолог, соц. педагог
2.	Практическое занятие «Моя миссия в колледже»	Формирование адекватных представлений о своих профессиональных возможностях в современном мире.	октябрь	по структурным подразделениям	Руководитель СП, зам по УВР, педагог-психолог, соц. педагог
3.	Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»	Осознание своих коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.	ноябрь	по структурным подразделениям	Руководитель СП, зам по УВР, педагог-психолог, соц. педагог
4.	Тренинг «Самооценка и уровень притязаний»	Знакомство с понятиями «самооценка», «уровень притязаний» и их влиянием на успешность в профессиональной деятельности педагога	декабрь	по структурным подразделениям	Руководитель СП, зам по УВР, педагог-психолог, соц. педагог
5.	Тренинг «Целеполагание»	Помощь в осознании своих жизненных и профессиональных целей, в осознании своих	январь	по структурным подразделениям	Руководитель СП, зам по УВР, педагог-психолог, соц. педагог

		ценностных ориентаций и личных приоритетов.			
6.	Психологическая гостиная «Призвание – педагог»	Осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.	февраль	по структурным подразделениям	Руководитель СП, зам по УВР, педагог-психолог, соц. педагог
7.	Тренинг «Тайм-менеджмент»	Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени	март	по структурным подразделениям	Руководитель СП, зам по УВР, педагог-психолог, соц. педагог
8.	Игровое занятие «Просто поверь в себя»	Самореализация педагога в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека	апрель	по структурным подразделениям	Руководитель СП, зам по УВР, педагог-психолог, соц. педагог
9.	Семинар-тренинг «Навстречу здоровью»	Создание условия для профилактики синдрома	май	по структурным	Руководитель СП, зам по УВР,

		эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов		подразделе ниям	педагог- психолог, соц. педагог
10.	Подведение итогов. Круглый стол «Мы- одна команда»	Обмен мнениями, подведение итогов	июнь	по структурн ым подразделе ниям	Руководитель СП, Зам по УВР, педагог- психолог, соц. педагог
11.	Педагогический совет	Анализ работы руководителя учебной группы по критериям эффективности	ежемеся чно	по структурн ым подразделе ниям	Руководитель СП, зам по УВР, зам по УР