

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ МО
«Колледж Подмосковье»

_____ А.В. Юдина
« 10 » _____ 06 _____ 2024 _____ г.

ДОРОЖНАЯ КАРТА
по профилактике психоэмоционального выгорания
руководителей учебных групп и преподавателей на
2024-2025 учебный год

№	Планируемые мероприятия	Цель мероприятия	Время проведения	Место проведения	Ответственные
1.	Игровое занятие с элементами тренинга «Профилактика стресса в педагогической деятельности»	Снижение психоэмоционального напряжения педагогов, развитие навыков самоконтроля.	сентябрь	по структурным подразделениям	педагог-психолог, зам по УВР, преподаватели, мастера п/о
3.	Психологическая гостиная «Самореализация в творчестве как способ предотвращения эмоционального выгорания»	Обучение приемам саморегуляции через творчество	октябрь	по структурным подразделениям	педагог-психолог, зам по УВР, преподаватели, мастера п/о
4.	Игровое занятие «Здоровье педагога»	Создание положительного климата в коллективе, развитие навыков эффективного общения	ноябрь	по структурным подразделениям	педагог-психолог, зам по УВР, преподаватели физкультуры
5.	Интерактивное занятие «Самоеффективность и психологическое благополучие педагогов»	Психологическая поддержка для улучшения самочувствия и эффективности в работе, выработка стратегий для достижения баланса между работой и личной жизнью.	декабрь	по структурным подразделениям	педагог-психолог, зам по УВР, преподаватели, мастера п/о
6.	Семинар-практикум «Избавляемся от напряжения и усталости»	Профилактика психоэмоционального состояния, снятие психоэмоционального напряжения	январь	по структурным подразделениям	педагог-психолог, зам. по УВР, преподаватели, мастера п/о

7.	Круглый стол «Я успешный педагог!»	Повышение чувства уверенности в себе и своих профессиональных навыках.	февраль	по структурным подразделениям	педагог-психолог, зам. по УВР, преподаватели, мастера п/о
8.	Занятие с элементами тренинга «Образ педагога»	Актуализация образа педагога	март	по структурным подразделениям	педагог-психолог, зам. по УВР, преподаватели, мастера п/о
9.	Занятие «Мы-одна команда!»	Формирование и усиление общего командного духа, принятие особенностей друг друга, сплочение коллектива, получение навыков совместной работы и обучение приемам выработки общей стратегии.	апрель	по структурным подразделениям	педагог-психолог, зам. по УВР, преподаватели, мастера п/о
10.	Семинар-практикум «В гармонии с собой»	Актуализация и восстановление внутренних личностных ресурсов педагога	май	по структурным подразделениям	педагог-психолог, зам. по УВР, преподаватели, мастера п/о
11.	Подведение итогов. Круглый стол «Эффективное взаимодействие всех участников образовательного процесса»	Обмен мнениями, подведение итогов.	июнь	по структурным подразделениям	педагог-психолог
12.	Педагогический совет	Анализ работы руководителя учебной группы по критериям эффективности	ежемесячно	по структурным подразделениям	зам. по УВР