

Индивидуальный предприниматель
Вълчанова Анна Васильевна



Утверждаю
Индивидуальный
предприниматель

Вълчанова А.В.
02.02.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Жизнь без выгорания: диагностика, профилактика и восстановление»

Направленность программы: социально-гуманитарная;

Уровень программы: возраст от 18 лет, базовая программа;

Срок реализации программы: 36 ак. часов;

г. Иркутск, 2026 год

Содержание

<i>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</i>	<i>3</i>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы	4
1.3. Цель и задачи программы	4
1.4. Планируемые (ожидаемые) результаты программы	6
1.5. Содержание программы	7
1.5.1. Учебный план	7
1.5.2. Содержание учебного плана	7
1.5.3. Календарный учебный график	10
1.5.4. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин	10
<i>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</i>	<i>14</i>
2.1. Условия реализации программы	14
2.2. Материально-техническое обеспечение	14
2.3. Кадровое обеспечение	15
2.4. Формы аттестации и оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	18

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Жизнь без выгорания: диагностика, профилактика и восстановление» (далее – курс, программа, ДООП) разработана с целью повышения психологической грамотности обучающихся в области эмоционального выгорания, формирования навыков раннего распознавания его признаков, освоения профилактических стратегий и способов восстановления ресурсов. Программа направлена на развитие практических умений самонаблюдения, управления стрессовой нагрузкой, выстраивания границ, поддержания устойчивой мотивации и сохранения работоспособности в условиях хронического напряжения.

Эмоциональное выгорание является одной из актуальных проблем психического здоровья и профессионального функционирования. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ, 2019), синдром выгорания включён в Международную классификацию болезней (МКБ-11) как фактор, влияющий на здоровье и обращение за медицинской помощью. В отечественной психологии исследование выгорания активно развивается (Водопьянова Н.Е., 2017; Бойко В.В., 1999; Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А., 2011; Чердымова Е.И., 2019). Проблема рассматривается как результат хронического стресса и перегрузки, проявляющийся в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах.

Программа особенно актуальна для специалистов помогающих профессий (психологов, педагогов, врачей), работников HR и сферы образования, а также для родителей. Отдельно учитывается тема родительского выгорания (Петрова Н.А., 2022). Обучение не требует предварительной подготовки: материал представлен в доступной форме, с опорой на жизненные и профессиональные ситуации обучающихся, что способствует вовлечению в образовательный процесс и формированию устойчивой мотивации к бережному отношению к собственным ресурсам.

Программа разработана на основе современных отечественных исследований и материалов ведущих издательств (Питер, Юрайт, Альпина, Бомбора), а также научных изданий Института психологии РАН. В качестве международного научного контекста учтены труды зарубежных исследователей, в том числе Christina Maslach.

Программа реализуется в дистанционном формате с применением электронного обучения и включает вебинары, самостоятельную работу. При этом курс носит образовательный характер и не заменяет консультацию

специалиста, при выраженных симптомах истощения или ухудшении состояния рекомендуется обращение за профессиональной помощью.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
- приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;
- постановлением Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- методическими рекомендациями Министерства просвещения Российской Федерации о реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо от 19.03.2020 № ГД-39/04).

1.3. Цель и задачи программы

Сформировать у обучающихся систему знаний и навыков для диагностики, профилактики и восстановления при эмоциональном выгорании в профессиональной и личной сферах.

Задачи программы:

- Образовательные:
 - Ознакомить обучающихся с современными теориями и научными подходами к пониманию эмоционального выгорания.
 - Научить применять диагностические методики для выявления признаков и степени выраженности выгорания.

- Рассмотреть особенности проявления выгорания в различных профессиональных сферах и в семейной жизни, включая родительское выгорание.
- Развивающие:
 - Развить навыки стресс - и тайм-менеджмента как основы устойчивости к хронической нагрузке.
 - Сформировать умение анализировать собственное состояние, распознавать «тревожные сигналы» и факторы риска.
 - Развить навыки саморегуляции и управления эмоциональным состоянием в условиях перегрузки.
- Воспитательные:
 - Сформировать ответственное и бережное отношение к собственным ресурсам и психическому здоровью.
 - Содействовать развитию культуры профилактики: регулярного восстановления, соблюдения границ и балансировки сфер жизни.
 - Способствовать формированию индивидуальных стратегий профилактики выгорания и поддержания жизненной устойчивости.

Категория обучающихся (возраст) по программе: от 18 лет;

Срок реализации программы: 2 недели;

Продолжительность программы: 36 академических часов;

Формы и режим занятий: Программа реализуется на базе платформы «Getcourse» (<https://getcourse.ru/>).

В Программе предусмотрены следующие формы занятий:

- вебинары;
- самостоятельная работа.

Режим занятий: 4 раза в неделю;

Форма обучения: очная исключительно с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.4. Планируемые (ожидаемые) результаты программы

В результате освоения программы обучающиеся:

Знать:

- теоретические основы эмоционального выгорания (понятие, причины, факторы риска, современные подходы);
- основные симптомы и проявления выгорания в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах;
- стадии развития выгорания и типичные «сигналы» перехода от напряжения к истощению;
- диагностические методики и подходы к оценке выгорания (в том числе методики Водопьяновой Н.Е., Бойко В.В. и др.).

Уметь:

- выявлять у себя и в профессиональном/семейном контексте ключевые признаки выгорания и перегрузки;
- применять техники восстановления ресурсов (физиологические, эмоциональные, когнитивные и поведенческие);
- использовать базовые инструменты стресс-менеджмента и тайм-менеджмента для снижения хронической нагрузки;
- выстраивать личные границы и планировать режим труда/отдыха с учётом индивидуальных особенностей.

Владеть:

- навыками профилактики профессионального и родительского выгорания;
- методами саморегуляции, повышения устойчивости и поддержания ресурсного состояния;
- практическими инструментами самодиагностики и мониторинга состояния.

По итогам освоения данной программы обучающимся выдается электронный сертификат об освоении данной программы с указанием темы, количества часов, учебного года в котором обучение было пройдено.

1.5. Содержание программы

1.5.1. Учебный план

Название разделов	Количество ак. часов			Форма аттестации / контроля
	всего	теория	самостоятельная работа	
Тема №1. Введение в феномен выгорания	5	3	2	промежуточная аттестация
Тема №2. Причины и триггеры	5	3	2	промежуточная аттестация
Тема №3. Восстановление энергии	4	3	1	промежуточная аттестация
Тема №4. Ценности и смыслы	4	3	1	промежуточная аттестация
Тема №5. Эффективность без перегрузок	4	3	1	промежуточная аттестация
Тема №6. Выгорание в профессии и семье	5	3	2	промежуточная аттестация
Тема №7. Личная стратегия профилактики	5	3	2	промежуточная аттестация
Тема №8. Итоги и интеграция	4	3	1	промежуточная аттестация
Всего	36	24	12	-

1.5.2. Содержание учебного плана

Учебный план программы состоит 8 тем, разделённых на логико-тематическом основании.

Тема №1. Введение в феномен выгорания

В этой теме рассматривается история появления понятия «эмоциональное выгорание» и то, как оно понимается сегодня в отечественных и зарубежных подходах. Обучающиеся изучают ключевые признаки выгорания и учатся отличать его от усталости, стресса и депрессии. Разбираются стадии и типичные симптомы в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах. Отдельное внимание уделяется диагностике как основе профилактики и восстановления. Обучающиеся знакомятся с логикой Maslach Burnout

Inventory. Итогом темы становится понимание феномена выгорания и базовые навыки самодиагностики.

Тема №2. Причины и триггеры

Тема посвящена тому, почему выгорание возникает и что поддерживает его на протяжении времени. Обучающиеся анализируют личностные факторы риска: перфекционизм, повышенную ответственность, внутренние сценарии и привычные способы реагирования на нагрузку. Рассматриваются внешние причины — рабочая среда, организационная культура, неопределённость ролей и ожиданий. Обсуждаются профессиональные риски в помогающих профессиях, HR и сфере образования, а также специфика родительского выгорания. Составляется «Карта стрессоров» по подходу Водопьяновой, чтобы увидеть индивидуальные источники напряжения. Результатом становится ясная картина причин выгорания и понимание своих триггеров.

Тема №3. Восстановление энергии

Тема направлена на освоение подходов к восстановлению ресурса на уровне тела, эмоций и мышления. Обучающиеся разбирают базовую «физиологию ресурса»: сон, питание, движение и их влияние на устойчивость. Рассматриваются техники эмоциональной регуляции, позволяющие снижать напряжение и возвращать ощущение контроля. Отдельно уделяется внимание mindfulness как навыку возвращения внимания в «здесь и сейчас». Итог темы — личный набор инструментов для быстрого и планового восстановления.

Тема №4. Ценности и смыслы

Тема раскрывает связь выгорания с потерей смысла и внутренней мотивации. Обучающиеся исследуют, как разрыв между «важно» и «как есть» усиливает истощение и снижает вовлечённость. Обсуждается роль ценностей как устойчивых ориентиров, которые помогают принимать решения и выстраивать приоритеты. Осваивается методика «Колесо баланса» для диагностики перекосов между сферами жизни. Создаётся карта ценностей и точек роста, которые можно использовать в профилактике выгорания. Итогом становится понимание собственных смыслов и того, как они поддерживают устойчивость.

Тема №5. Эффективность без перегрузок

Тема посвящена продуктивности, которая не ведёт к истощению, и навыкам управления нагрузкой. Обучающиеся изучают принципы тайм-менеджмента и учатся планировать не только по времени, но и по энергии. Разбираются

причины «скрытых перегрузок»: многозадачность, размытые границы, привычка тянуть всё на себе. Отдельный акцент делается на навыке говорить «нет» и на формировании реалистичных договорённостей. Вводится матрица Эйзенхауэра и инструменты расстановки приоритетов. Результат — умение достигать результатов более экологично и снижать риск выгорания.

Тема №6. Выгорание в профессии и семье

Тема рассматривает особенности выгорания в разных контекстах и то, как оно влияет на отношения и коммуникацию. Обсуждается специфика выгорания в помогающих профессиях, где высока эмоциональная вовлечённость и нагрузка на эмпатию. Отдельно разбираются кризисы в творческих профессиях и ситуации «потери смысла» в работе. Большой блок посвящён родительскому выгоранию: хронической усталости, раздражительности, чувству вины и нехватке поддержки. Обучающиеся изучают, как конфликты и недосказанность с коллегами и близкими усиливают истощение. Итог — понимание специфики выгорания в профессии и семье и навыки более устойчивой коммуникации.

Тема №7. Личная стратегия профилактики

Тема направлена на создание индивидуального маршрута профилактики и восстановления с учётом личных рисков и особенностей. Обучающиеся учатся фиксировать «красные флажки» — ранние признаки, по которым можно распознать приближение выгорания. Обсуждаются личные правила устойчивости: границы, режим, восстановление, поддержка и регулярная самопроверка. Вводится понятие «экосистемы профилактики» — сочетания привычек, условий и ресурсов, которые помогают держать баланс. Обучающиеся формируют набор конкретных действий «на каждый уровень риска» — от лёгкой перегрузки до выраженного истощения. Результат — готовая личная стратегия профилактики.

Тема №8. Итоги и интеграция

Финальная тема объединяет весь материал курса и помогает встроить навыки в повседневную жизнь и работу. Обучающиеся подводят итоги, уточняют ключевые выводы и закрепляют понимание индивидуальных причин и симптомов выгорания. Проводится финальная диагностика для сравнения состояния «до/после» и оценки динамики. Формируется практический план «90 дней после курса», чтобы поддержать внедрение привычек восстановления. Итог темы — интегрированная система навыков и готовый план поддержания устойчивости.

1.5.3. Календарный учебный график

№пп.	Наименование модуля	Общее кол-во часов	Период обучения
1.	Тема №1. Введение в феномен выгорания	5	1 день обучения
2.	Тема №2. Причины и триггеры	5	2 день обучения
3.	Тема №3. Восстановление энергии	4	4 день обучения
4.	Тема №4. Ценности и смыслы	4	5 день обучения
5.	Тема №5. Эффективность без перегрузок	4	8 день обучения
6.	Тема №6. Выгорание в профессии и семье	5	9 день обучения
7.	Тема №7. Личная стратегия профилактики	5	11 день обучения
8.	Тема №8. Итоги и интеграция	4	12 день обучения
ИТОГО		36	

1.5.4. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин

Сформировать у обучающихся систему знаний и навыков для диагностики, профилактики и восстановления при эмоциональном выгорании в профессиональной и личной сферах.

Задачи программы:

- Образовательные:
 - Ознакомить обучающихся с современными теориями и научными подходами к пониманию эмоционального выгорания.
 - Научить применять диагностические методики для выявления признаков и степени выраженности выгорания.
 - Рассмотреть особенности проявления выгорания в различных профессиональных сферах и в семейной жизни, включая родительское выгорание.
- Развивающие:
 - Развить навыки стресс - и тайм-менеджмента как основы устойчивости к хронической нагрузке.
 - Сформировать умение анализировать собственное состояние, распознавать «тревожные сигналы» и факторы риска.
 - Развить навыки саморегуляции и управления эмоциональным состоянием в условиях перегрузки.
- Воспитательные:

- Сформировать ответственное и бережное отношение к собственным ресурсам и психическому здоровью.
- Содействовать развитию культуры профилактики: регулярного восстановления, соблюдения границ и балансировки сфер жизни.
- Способствовать формированию индивидуальных стратегий профилактики выгорания и поддержания жизненной устойчивости.

Категория обучающихся (возраст) по программе: к освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования;

Срок реализации программы: 2 недели;

Продолжительность программы: 36 академических часов;

Формы и режим занятий: Программа реализуется на базе платформы «Getcourse» (<https://getcourse.ru/>).

В Программе предусмотрены следующие формы занятий:

- вебинары;
- самостоятельная работа.

Режим занятий: 4 раза в неделю;

Форма обучения: очная исключительно с использованием дистанционных образовательных технологий.

Тема №1. Введение в феномен выгорания

В этой теме рассматривается история появления понятия «эмоциональное выгорание» и то, как оно понимается сегодня в отечественных и зарубежных подходах. Обучающиеся изучают ключевые признаки выгорания и учатся отличать его от усталости, стресса и депрессии. Разбираются стадии и типичные симптомы в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах. Отдельное внимание уделяется диагностике как основе профилактики и восстановления. Обучающиеся знакомятся с логикой Maslach Burnout Inventory. Итогом темы становится понимание феномена выгорания и базовые навыки самодиагностики.

Тема №2. Причины и триггеры

Тема посвящена тому, почему выгорание возникает и что поддерживает его на протяжении времени. Обучающиеся анализируют личностные факторы риска: перфекционизм, повышенную ответственность, внутренние сценарии и привычные способы реагирования на нагрузку. Рассматриваются внешние причины — рабочая среда, организационная культура, неопределённость ролей и ожиданий. Обсуждаются профессиональные риски в помогающих профессиях, HR и сфере образования, а также специфика родительского выгорания. Составляется «Карта стрессоров» по подходу Водопьяновой, чтобы увидеть индивидуальные источники напряжения. Результатом становится ясная картина причин выгорания и понимание своих триггеров.

Тема №3. Восстановление энергии

Тема направлена на освоение подходов к восстановлению ресурса на уровне тела, эмоций и мышления. Обучающиеся разбирают базовую «физиологию ресурса»: сон, питание, движение и их влияние на устойчивость. Рассматриваются техники эмоциональной регуляции, позволяющие снижать напряжение и возвращать ощущение контроля. Отдельно уделяется внимание mindfulness как навыку возвращения внимания в «здесь и сейчас». Итог темы — личный набор инструментов для быстрого и планового восстановления.

Тема №4. Ценности и смыслы

Тема раскрывает связь выгорания с потерей смысла и внутренней мотивации. Обучающиеся исследуют, как разрыв между «важно» и «как есть» усиливает истощение и снижает вовлечённость. Обсуждается роль ценностей как устойчивых ориентиров, которые помогают принимать решения и выстраивать приоритеты. Осваивается методика «Колесо баланса» для диагностики перекосов между сферами жизни. Создаётся карта ценностей и точек роста, которые можно использовать в профилактике выгорания. Итогом становится понимание собственных смыслов и того, как они поддерживают устойчивость.

Тема №5. Эффективность без перегрузок

Тема посвящена продуктивности, которая не ведёт к истощению, и навыкам управления нагрузкой. Обучающиеся изучают принципы тайм-менеджмента и учатся планировать не только по времени, но и по энергии. Разбираются причины «скрытых перегрузок»: многозадачность, размытые границы, привычка тянуть всё на себе. Отдельный акцент делается на навыке говорить «нет» и на формировании реалистичных договорённостей. Вводится матрица

Эйзенхауэра и инструменты расстановки приоритетов. Результат — умение достигать результатов более экологично и снижать риск выгорания.

Тема №6. Выгорание в профессии и семье

Тема рассматривает особенности выгорания в разных контекстах и то, как оно влияет на отношения и коммуникацию. Обсуждается специфика выгорания в помогающих профессиях, где высока эмоциональная вовлечённость и нагрузка на эмпатию. Отдельно разбираются кризисы в творческих профессиях и ситуации «потери смысла» в работе. Большой блок посвящён родительскому выгоранию: хронической усталости, раздражительности, чувству вины и нехватке поддержки. Обучающиеся изучают, как конфликты и недосказанность с коллегами и близкими усиливают истощение. Итог — понимание специфики выгорания в профессии и семье и навыки более устойчивой коммуникации.

Тема №7. Личная стратегия профилактики

Тема направлена на создание индивидуального маршрута профилактики и восстановления с учётом личных рисков и особенностей. Обучающиеся учатся фиксировать «красные флажки» — ранние признаки, по которым можно распознать приближение выгорания. Обсуждаются личные правила устойчивости: границы, режим, восстановление, поддержка и регулярная самопроверка. Вводится понятие «экосистемы профилактики» — сочетания привычек, условий и ресурсов, которые помогают держать баланс. Обучающиеся формируют набор конкретных действий «на каждый уровень риска» — от лёгкой перегрузки до выраженного истощения. Результат — готовая личная стратегия профилактики.

Тема №8. Итоги и интеграция

Финальная тема объединяет весь материал курса и помогает встроить навыки в повседневную жизнь и работу. Обучающиеся подводят итоги, уточняют ключевые выводы и закрепляют понимание индивидуальных причин и симптомов выгорания. Проводится финальная диагностика для сравнения состояния «до/после» и оценки динамики. Формируется практический план «90 дней после курса», чтобы поддержать внедрение привычек восстановления. Итог темы — интегрированная система навыков и готовый план поддержания устойчивости.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Занятия в рамках программы проводятся с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Программа реализуется в дистанционной форме. Для реализации программы используется платформа «Getcourse» (<https://getcourse.ru/>).

Программа состоит из вебинаров и практических занятий. Вебинары реализуются с помощью платформы «Getcourse» (<https://antitreningi.ru/>).

2.2. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы у обучающегося должен иметь выход в сеть «Интернет», а также любое устройство (компьютер, телефон, планшет и другие), с которого может быть открыта страница платформы «Getcourse».

Для занятий с мобильных устройств рекомендуется скачать из магазина приложений приложение платформы «Getcourse».

Для доступа к ДООП необходимо «Интернет» соединение.

Рекомендуемая скорость для «Интернет» соединение: не менее 30-35 мбит/с. Для доступа к ДООП рекомендуется использовать программное обеспечение и техника, которые соответствуют следующим техническим требованиям:

– для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

– для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 8 и выше. оперативная память от 1ГБ и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Образовательный процесс при реализации программы обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами, в том числе:

– ресурсами Интернета (информационными и образовательными сайтами, сайтами органов законодательной и исполнительной власти Российской

Федерации, субъектов Российской Федерации, сайтами муниципальных органов власти);

– учебно-методическим материалом, используемым в учебном процессе, по каждой учебной дисциплине ДООП;

– информационными ресурсами сайта Национальной Электронной Библиотеки.

Программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным темам. Для обеспечения обучающихся учебно-методической литературой создана электроно-цифровая библиотека в специальном модуле на платформе «Getcourse», укомплектованная электронными экземплярами учебно-методической литературы, доступ к библиотеке возможен в любое удобное для обучающегося время в течение периода обучения.

При реализации Программы предусматриваются следующие виды внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающихся:

– выполнение заданий (промежуточная аттестация).

2.3. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается преподавательским составом, удовлетворяющим требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н.

2.4. Формы аттестации и оценочные материалы

Учебным планом ДООП предусмотрены следующие виды аттестации:

промежуточная аттестация: текущий контроль знаний обучающихся по каждой теме, практическое задание.

Формы текущего контроля успеваемости определяет преподаватель с учетом контингента обучающихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;

- качества теоретической и практической подготовки по учебному предмету;
- уровня умений и навыков, сформированных у обучающегося на определенном этапе обучения.

Формы и содержание итоговых занятий: в Программе используются формы занятий в виде вебинаров, а также самостоятельная работа обучающегося по практическим заданиям.

В рамках промежуточной аттестации оцениваются освоение программы и выполнение практических заданий и текущий контроль посещаемости.

Критерии оценки учебных результатов программы: в Программе используется система зачет/незачет в отношении предусмотренных форм аттестации/контроля.

Промежуточная аттестация

ЗАЧЁТ присваивается, если:

1. Задание выполнено полностью в соответствии с инструкцией: есть текст, запись, рисунок, ответ или иная форма, предусмотренная заданием.
2. Проявлена личная вовлечённость: видно, что ученик старался, использовал изученные слова и выражения, старался формулировать мысли самостоятельно.
3. Работа оформлена понятно и аккуратно: текст читаемый, структура ответа ясная, запись слышна, задание легко проверить.
4. Задание выполнено в срок или с уважительной причиной небольшой задержки.

НЕЗАЧЁТ ставится, если:

1. Задание не выполнено или выполнено частично: отсутствует значимая часть, например, нет текста, ответа на вопрос, записи и т.п.
2. Ответ не отражает самостоятельной работы: скопирован из интернета, выполнен взрослым или не соответствует уровню ученика.
3. Задание выполнено с отклонением от темы или без соблюдения инструкции.
4. Работа оформлена так, что её невозможно проверить: нечитаемый текст, плохое качество записи, бессвязный ответ.

Итоговая аттестация не предусмотрена.

Фонд оценочных средств

Примеры заданий в темах программы.

1. Пройти 2 диагностических опросника (Бойко и Водопьянова) и заполнить краткий «профиль состояния»: 3 главных симптома, 3 ресурса, 3 зоны риска. Сделать сравнение: чем ваши результаты похожи на стресс/усталость, а чем отличаются. Итог оформить на 1 странице.
2. Составить «Карту стрессоров»: перечислить 10–15 источников напряжения (работа/дом/личное), отметить частоту и силу влияния (по шкале 1–10). Выделить 3 ключевых триггера и написать, что их запускает, как вы реагируете и к чему это приводит. В конце сформулировать 2–3 гипотезы: что можно изменить в условиях или поведении.
3. Составьте личный список «Мои восстановители энергии» из 10 пунктов, разделив их на 3 группы: быстрые (до 5 минут), средние (10–20 минут) и глубокие (от 30 минут). Для каждого пункта отметьте, какой ресурс он возвращает: тело / эмоции / внимание / смысл / общение. Затем выберите 3 самых доступных восстановителя и составьте «план первой помощи»: в каких ситуациях вы будете применять каждый из них (например, после тяжёлого дня, перед важным разговором, при раздражении).
4. Сделать «Колесо баланса» по 8 сферам (работа, здоровье, отношения, отдых и т.д.), оценить каждую сферу по 0–10 и выбрать 2 наиболее проседающие. Выполнить упражнение «Мои ключевые ценности»: выписать 10 ценностей, затем сократить до 5 и объяснить, почему именно они. Сформулировать 3 действия на неделю, которые поддержат эти ценности (маленькие, измеримые).
5. Провести «аудит недели»: выписать все задачи за 7 дней и распределить их по матрице Эйзенхауэра (срочно/важно). Выявить 3 «поглотителя времени» и выбрать 2 правила, которые вы внедрите (например, лимит на мессенджеры, блоки фокус-времени). Составить план на 1 неделю по принципу «планирование через энергию» (важное — в пик энергии).
6. Выбрать 1 рабочий и 1 семейный кейс, где вы чаще всего чувствуете перегрузку/раздражение. Описать по схеме: ситуация → мысли → эмоции → поведение → последствия. Затем подготовить «скрипт конструктивного разговора» (3 пункта: что происходит, что мне важно, какая конкретная просьба).

7. Составить «Личный профилактический протокол» на 3 уровня: лёгкая перегрузка / нарастающее истощение / выраженное выгорание. Для каждого уровня прописать: признаки («красные флажки»), что я прекращаю делать, что начинаю делать, к кому обращаюсь за поддержкой. Добавить «минимальный набор восстановления на 20 минут» и «план на 1 выходной день». Итог оформить как чек-лист.

8. Провести повторную самодиагностику (любой 1 опросник из курса) и сравнить с результатами начала обучения. Составить план «90 дней после курса»: 3 привычки восстановления, 3 правила границ, 3 стратегии эффективности, 1 способ поддержки (человек/сообщество/специалист). Написать «письмо себе в будущее» на 3 месяца: какие сигналы я замечаю, что делаю иначе, что важно сохранить.

2.5. Методические материалы

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Жизнь без выгорания: диагностика, профилактика и восстановление»:

Основная литература

Козлова Ксения Вячеславовна, Муравьева Ольга Ивановна, Корытова Галина Степановна Понятие "выгорание" в психологии: анализ и обобщение подходов // Ped.Rev.. 2019. №1 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-vygoranie-v-psihologii-analiz-i-obobschenie-podhodov>

Неруш Татьяна Григорьевна Основные этапы изучения феномена выгорания // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-etapy-izucheniya-fenomena-vygoraniya>

Дополнительная литература

Дубинко Н. А. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО "ВЫГОРАНИЯ" У РУКОВОДИТЕЛЕЙ // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2008. №11. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-diagnostika-i-korreksiya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-rukovoditeley>

Колузаева Татьяна Владимировна Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики // Вестник ХГУ им. Н. Ф. Катанова. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-prichiny-posledstviya-sposoby-profilaktiki>

Алексей Сергеевич Пухов, Елена Анатольевна Никитина, Сергей Николаевич Тихомиров Профилактика эмоционального выгорания сотрудников уголовно-исполнительной системы методами психической саморегуляции // Психология и педагогика служебной деятельности. 2023. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-sotrudnikov-ugolovno-ispolnitelnoy-sistemy-metodami-psihicheskoy-samoregulyatsii>

Составитель программы:

Индивидуальный предприниматель Вълчанова Анна Васильевна