

# ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ: ОПЫТ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА



Мисько Виктория Олеговна

Руководитель

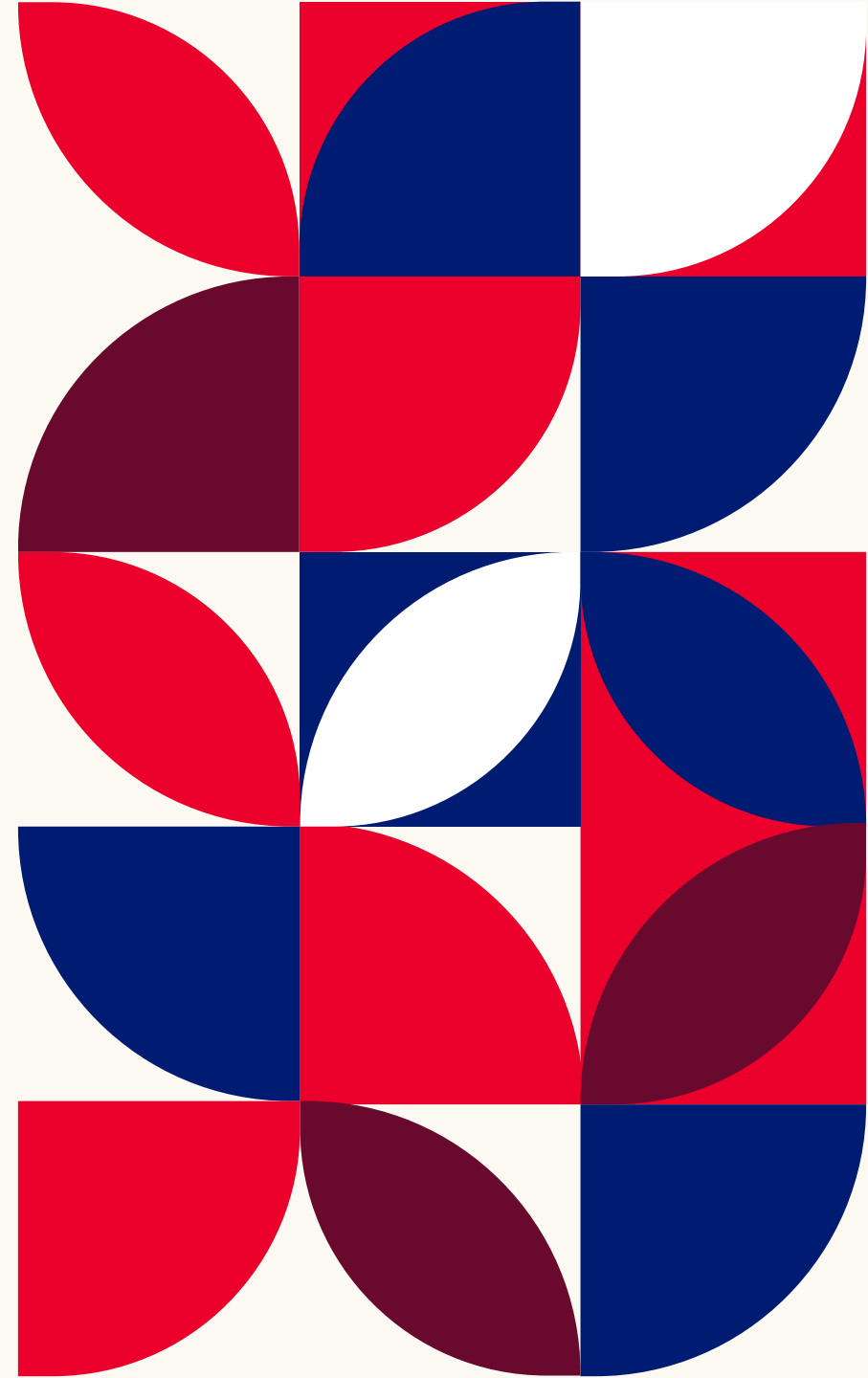
Психологического центра КрасГМУ

г. Красноярск, 2026

# Актуальность

- 45–65% преподавателей вузов имеют симптомы выгорания
- До 30% молодых специалистов покидают профессию в первые 5 лет
- Традиционные лекции о стрессе → малоэффективны
- Дефицит не информации, а **безопасного пространства для рефлексии**

\* *«Очень часто вижу, что идёт работа на выгорании»*



# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель:** интеграция темы профилактики выгорания в курс повышения квалификации преподавателей

**Задачи:**

---

**1**

**Разработать**

практико-ориентированное занятие «Эмоциональный интеллект педагога: ресурсное состояние и профилактика выгорания»

**2**

**Создать**

пространство для рефлексии и актуализации ресурсов

**3**

**Оценить**

эффективность через обратную связь слушателей

# Курс повышения квалификации

«Школа молодого  
преподавателя» (144 часа)



## «Авторитет VS Авторитарность»

Фокус: взаимоотношения со студентами



## «Живой преподаватель»

Фокус: вовлечение через искренность



## «Эмоциональный интеллект педагога <...>»

Фокус: ресурс преподавателя как профилактика  
эмоционального выгорания

# Что такое «Эмоциональный интеллект педагога: ресурсное состояние и профилактика выгорания»

**Формат:** практико-ориентированный, минимум теории

**Что делали на занятии:**

- «Мой ресурс на входе» (оценка состояния)
- «Карта ресурсов» (личные и профессиональные)
- «Ритуалы завершения» (переключение после работы)
- Групповая рефлексия, обмен опытом

*\*«Не узнали ничего колоссально нового, но смогли вытащить очевидные вещи на свет»*

# Результаты. Количественная оценка

Анкета обратной связи (N=24)

Показатель	Результат
Средняя оценка темы «Кислородная маска»	4,71 / 5
Средняя оценка тем «Авторитет vs. Авторитарность» «Живой преподаватель»	4,75 / 5
Доля слушателей, чьи ожидания оправдались или превзойдены	95,8%

# Что оказалось полезным?

## На вопрос «Какие темы были наиболее полезны?»:

- «сохранение и восполнение личного ресурса»
- «авторитет и авторитарность»
- «искусственный интеллект в работе»

## На вопрос «Что сохранить обязательно?»:

- «блок психологического образа и состояния преподавателя»
- «восстановление ресурса»
- «эмоциональный интеллект»

*\* «Занятие было как глоток свежего воздуха. Помогло напомнить, что ресурсов вокруг много»*

*\* «Авторитет/авторитарность, искренность, эмпатия... Всё очень актуально, очень часто вижу, что идёт работа на выгорании»*

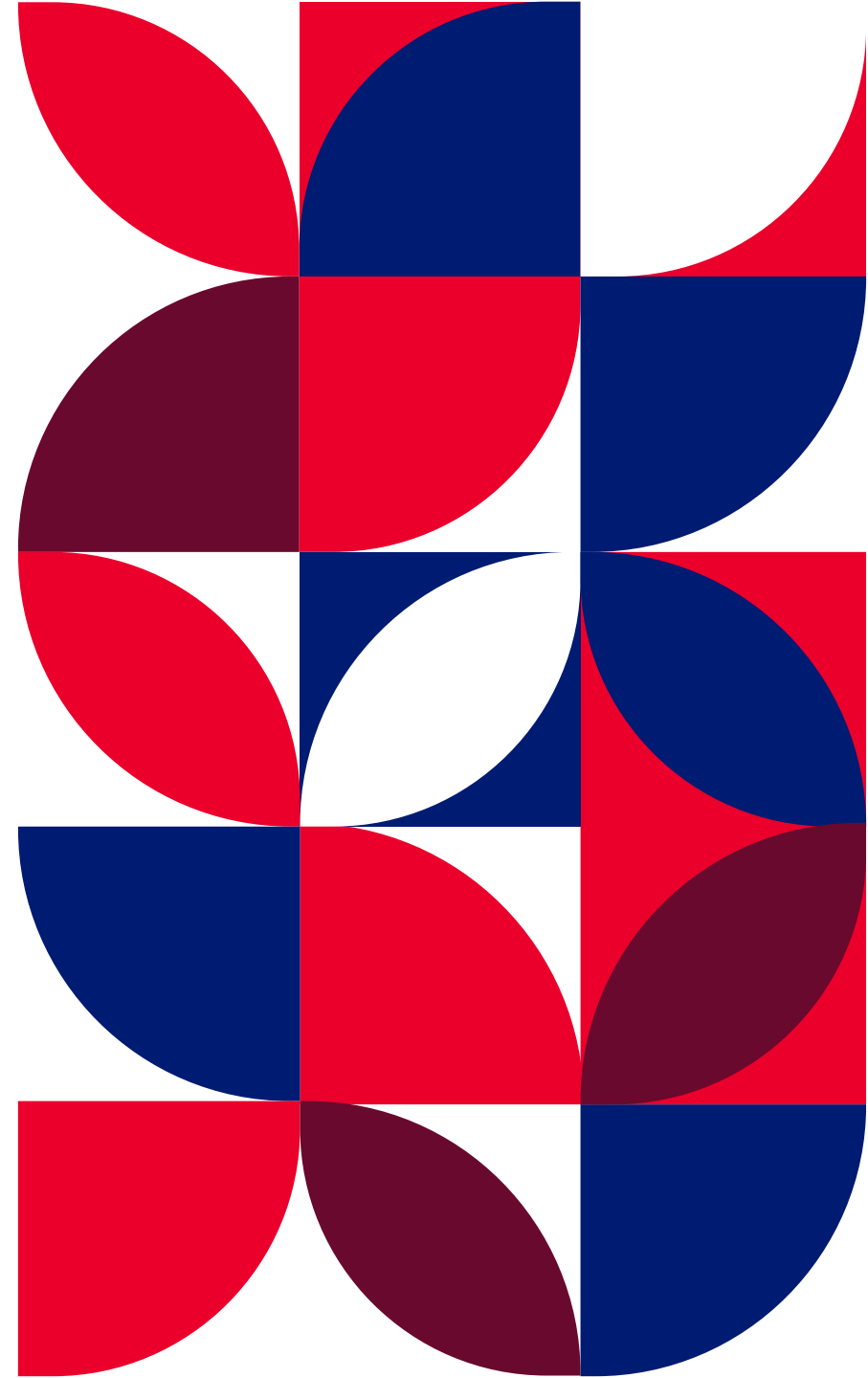
# Ключевой вывод и рекомендации

Профилактика выгорания - это не про новую информацию, а про:

- ✓ Безопасное пространство для рефлексии
- ✓ Актуализацию уже имеющихся ресурсов
- ✓ Встроенность в общую логику педподготовки

**Для психологических служб ВУЗов:**

1. Включайте тему выгорания в курсы ПК или другие курсы/занятия (а не разовые лекции).
2. Делайте акцент на групповой рефлексии, а не на теории.
3. Чем проще – тем эффективнее. Используйте простые техники саморегуляции.



# Благодарю за внимание!

Мисько Виктория Олеговна  
Руководитель  
Психологического центра КрасГМУ

8-913-516-18-99  
vuktoriya.misko@yandex.ru

Россия, Красноярский край  
г. Красноярск  
ул. Партизана Железняка, 1



г. Красноярск, 2026