



*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
села Кузьминские Отвержки Липецкого муниципального района  
Липецкой области*

**Приказ**

**23 августа 2021 г.**

**№ 154/1**

**«Об утверждении локальных нормативных актов»**

На основании решения педагогического совета (протокол от 23.08.2021 №1)

**П Р И К А З Ы В А Ю :**

**I. Утвердить следующие локальные акты:**

- Положение о методическом объединении;
- Положение об организации наставничества;
- Положение о режиме занятий обучающихся;
- Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся;
- Положение о противодействии коррупции;
- Программу профилактики профессионального выгорания педагогов.

**II. Считать утратившим силу Положение о режиме занятий, утверждённого приказом МБОУ СОШ с. Кузьминские Отвержки от 02.09.2013 №187**

**III. Считать утратившим силу Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления учащихся, утвержденного приказом МБОУ СОШ с. Кузьминские Отвержки от 26.05.2015 №93/1.**

Директор школы

И.И. Шишин

Подписано цифровой подписью:  
Шишин Иван Игоревич



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
села Кузьминские Отвержки Липецкого муниципального района Липецкой области**

Принято:  
Протокол педагогического совета  
от 23 августа 2021 года № 1

Утверждаю:  
Директор \_\_\_\_\_ И.И. Шишин  
Приказ от 23 августа 2021 г. № 154/1

Подписано цифровой  
подписью: Шишин Иван  
Игоревич

*Программа  
профилактики профессионального  
выгорания  
педагогов в школе.*

## Содержание

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Страница</b>
<b>1.</b>	Пояснительная записка	<b>3</b>
<b>2.</b>	Актуальность программы	<b>3</b>
<b>3.</b>	Цель программы	<b>3</b>
<b>4.</b>	Задачи программы	<b>3</b>
<b>5.</b>	Принципы, по которым реализуется работа в рамках программы	<b>4</b>
<b>6.</b>	Сроки реализации программы	<b>4</b>
<b>7.</b>	Участники программы. Условия проведения	<b>4</b>
<b>8.</b>	Методы, материально-техническое оснащение	<b>4</b>
<b>9.</b>	Прогнозируемые результаты.	<b>5</b>
<b>10.</b>	Инструменты контроля результативности программы	<b>5</b>
<b>11.</b>	Тематическое планирование	<b>6</b>
	Календарно-тематическое планирование	<b>7</b>
<b>12.</b>	Список литературы	<b>12</b>

## Пояснительная записка

Современное образование претерпевает глобальные изменения, основной целью которых заявлено новое качество образования, что в свою очередь провоцирует появление новых требований к квалификации педагога, его личностным и профессиональным качествам. Одной из основных задач эффективного управления образованием становится профилактика профессионального выгорания педагогов в общеобразовательном учреждении, поскольку выгорание является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, самореализации педагога, его успешности при повышении качества образования.

Профессиональное (эмоциональное) выгорание — состояние физического, эмоционального, умственного истощения, выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия, в данном случае на особенности профессиональной деятельности. Синдром эмоционального выгорания (далее – СЭВ) может возникнуть и прогрессировать на всех этапах становления профессиональной деятельности педагога. Своевременное выявление, профилактика и коррекция снижают негативные последствия профессионального выгорания, обеспечивают реализацию профессиональных качеств условиях реальной практической деятельности, отличающейся в современной школе разнообразием и насыщенностью.

В связи с изложенным выше организация работы по сохранению психического, а, следовательно, и профессионального, здоровья педагогов является одной из наиболее значимых задач системы образования, также обучение педагогов саморегуляции становится актуальной управленческой и психологической задачей для личностного и профессионального роста современного педагога.

Представленная программа направлена на повышение уровня информированности педагогов, стимулирование их интереса к вопросам здоровья личностного и профессионального, формирование навыков саморегуляции, управления эмоциональным состоянием, а также на формирование навыков тайм-менеджмента и самопрезентации, необходимых современному учителю для создания базы профессионально-личностных компетенций. Развитие интереса и информированности о профессиональном и личностном здоровье позволит педагогу как активному участнику образовательного процесса проявлять самостоятельность и ответственность в профессиональной сфере, демонстрировать уверенность в жизненной позиции, собственном профессионализме, индивидуализировать карьерные предпочтения, укрепить внутрикорпоративные связи и создать оптимальные условия для повышения комфортности рабочего процесса.

**Актуальность программы** основана на особенностях профессии педагога, ее повышенной стрессогенности, и обусловлена нововведениями в сфере требований, предъявляемых к профессии новыми Профессиональными стандартами и изменениями в процедуре аттестации. Педагогическая деятельность предполагает

большую вовлеченность учителя в ход взаимодействия с участниками образовательного процесса, широкий спектр навыков, необходимых для эффективной работы и достижения высокого результата, причем личная и профессиональная результативность взаимосвязаны, так как педагог выступает инструментом собственной профессиональной деятельности, а также большое количество изменений в структуре деятельности и критериях оценки ее результативности. Размытые должностные инструкции, дополнительные обязанности и высокое напряжение из-за невозможности регулировать интенсивность процесса коммуникации значительно повышают стрессогенность профессии педагога.

**Цель программы:** создание условий, способствующих профилактике профессионального выгорания педагога в общеобразовательной школе

**Задачи программы:**

1. Повышение персональной мотивации к сохранению здоровья у педагогов;
2. Развитие информационной компетентности педагогов в области здоровьесбережения и развития профессиональных ресурсов;
3. Обучение педагогов приемам саморегуляции и самоанализа психологических и профессиональных состояний;
4. Создание условий, способствующих формированию благоприятного психологического климата в учреждении;
5. Формирование системы профилактики ситуаций эмоционального выгорания в педагогическом коллективе;
6. Популяризация навыков самоменеджмента, самопрезентации, саморегуляции в педагогической среде школы;
7. Содействие административному корпусу в формировании компетентного, сплоченного коллектива высокопрофессиональных специалистов.

**Принципы, по которым реализуется работа в рамках программы:**

1. Принцип конфиденциальности.
2. Принцип активности и открытости.
3. Принцип «Здесь и сейчас».
4. Принцип искренности и доброжелательности.
5. Принцип «Я-высказываний».
6. Принцип практикоориентированности.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 16 занятий длительностью 2 ч. Периодичность проведения занятий – 1-2 раза в месяц. В виду большой численности педагогического коллектива целесообразно разделить коллектив на 4 группы численностью 12-15 человек и проводить для каждой группы занятия отдельно.

В сентябре, декабре, январе, мае и июне запланировано проведение одного занятия, что связано с учебной нагрузкой педагогов и занятостью членов коллектива в образовательных и методических мероприятиях, а также с организационными особенностями образовательного процесса в школе.

**Участники программы:** педагоги образовательного учреждения.

**Условия проведения:**

занятия проводятся на базе ОУ штатным психологом в групповой форме с привлечением специалистов партнерских организаций;

Время вне уроков для проведения занятий выбирается согласованием с группами участников

**В ходе программы используются методы:**

- наблюдения
- беседы
- консультирования
- лекции
- интерактивной беседы
- психологического тренинга
- арт-психотерапии
- самоменеджмента
- анкетирование
- самоанализ
- практикумы, семинары

**Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение:**

- отдельное помещение (спортивный или актовый зал, большой изолированный кабинет)
- столы, стулья из расчета на количество участников в группах
- музыкальная аппаратура, аудиодиски, компьютер, проектор.
- спортивные коврики
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки, клей, скотч, клейкие листочки, маркеры.

**Прогнозируемые результаты:**

1. Повышение уровня информированности педагогов по профилактике профессионального выгорания и сохранению здоровья.
2. Овладение педагогами психологическими приемами саморегуляции, развитие коммуникативных компетенций педагогов ОУ.
3. Повышение стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления, стресса, овладение техниками снятия стресса.
4. Снижение уровня конфликтности.
5. Овладение методами самоменеджмента и самопрезентации, повышение мотивации педагогов к профессиональному самовыражению

**Инструменты контроля результативности программы:**

1. Кейс психологических диагностических методик
2. Субъективная оценка результативности овладения материалами программы педагогов
3. Количественное снижение уровня конфликтности (по журналу учета обращений в администрацию, конфликтную комиссию ОУ, школьную службу медиации)
4. Повышение профессиональной и творческой активности педагогов, выраженной в участии педагогов конкурсных движениях, мероприятиях, индивидуальной научно- методической деятельности

## Тематическое планирование.

№	Раздел программы	Мероприятия раздела	Количество часов	
1	<b>Информационно-теоретический раздел</b>	Интерактивный лекторий «Знакомство с профессиональным выгоранием. Риски и ресурсы педагога»	<b>2</b>	<b>8</b>
		Панельная дискуссия с участием специалистов – социальных партнеров «Стрессообразующие факторы педагогической деятельности»	<b>2</b>	
		Тренинг «Психологическое здоровье – основа сохранения профессиональной эффективности»	<b>2</b>	
		Круглый стол «Соматическое здоровье педагога- сохранить и преумножить»	<b>2</b>	
2	<b>Коммуникативно-компетентный раздел</b>	Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»	<b>2</b>	<b>8</b>
		Тренинг «Конфликт. Стратегии поведения в конфликтах. Эффективные приемы выхода из профессиональных конфликтных ситуаций»	<b>2</b>	
		Тренинг «Конструктивное взаимодействие как основа профессионализма педагогической деятельности»	<b>2</b>	
		Мастер-класс «Имидж педагога»	<b>2</b>	
3	<b>Раздел «Самоменеджмент и самоорганизация».</b>	Тренинг «Самоорганизация как метод профилактики профессионального выгорания».	<b>2</b>	<b>8</b>
		Тренинг «Тайм-менеджмент»	<b>2</b>	
		Тренинг «Каскадирование цели. Планирование»	<b>2</b>	
		Круглый стол «Педагоги-наставники и педагоги-ученики. Об организации профессионального сопровождения и поддержки в условиях реализации профессионального стандарта»	<b>2</b>	
4	<b>Здоровьесоздающий раздел.</b>	Обучающий семинар «Мое богатство - здоровье»	<b>2</b>	<b>8</b>



		Тренинг для педагогов «К себе - с любовью!»	<b>2</b>	
		Занятие коуч-группы «Здоровье – ресурс профессионального развития»	<b>2</b>	
		Занятие коуч-группы «Гид по отдыху: эффективный отдых как основа профессионального развития»»	<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>16 занятий по 2 часа</b>	<b>32 ч</b>

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
<b>Информационно-теоретический раздел</b>					
1.	Сентябрь 2021	Интерактивный лекторий «Знакомство с профессиональным выгоранием. Риски и ресурсы педагога»	<p>Ознакомить педагогов с понятием профессионального выгорания, этапами формирования, причинами возникновения, симптоматикой, методами профилактики и коррекции;</p> <p>Содействовать созданию в пед. коллективе психологического климата, направленного на здоровьесбережение в педагогической среде.</p> <p>Формирование мотивации к самостоятельному изучению вопроса.</p>	<p>Введение в занятие.</p> <p>Упражнение «Матрица согласия»</p> <p>Упражнение «Мозговой штурм»</p> <p>Теоретическая часть.</p> <p>Практическая часть</p> <p>Упражнение «Карта симптомов»</p> <p>Упражнение «Убеди меня»</p> <p>Заключительная часть. Рефлексия. Выбор памятки для выполнения домашнего задания</p>	2 часа
2.	Октябрь 2021	Тренинг «Психологическое здоровье – основа сохранения профессиональной эффективности»	<p>Расширение знаний о профессиональном здоровье, переосмысление качественных характеристик работы педагогом, профессиональной педагогической деятельности, выявление ресурсов здоровьесбережения в профессиональной деятельности педагога.</p> <p>Диагностика профессионального выгорания.</p>	<p>Введение в занятие.</p> <p>Теоретическая часть. Панельная дискуссия.</p> <p>Практическая часть:</p> <p>Упражнение «Мои приоритеты»</p> <p>Упражнение в парах «Ресурс личности».</p> <p>Коллаж «Мои защитники»</p> <p>Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.</p> <p>Домашнее задание «Весы ресурсов»</p>	2 часа

3	Октябрь 2021	Тренинг «Психологическое здоровье – основа сохранения профессиональной эффективности»	Актуализация знаний о связи профессиональной эффективности и особенностях психологического здоровья. Информирование о способах сохранения психологического здоровья и развития психологической сферы для повышения профессиональной эффективности	Теоретическая часть. Презентация материалов «Психологическое здоровье. Факторы, условия сохранения и обогащения» Формирование понимания механизмов взаимосвязи психологической компетентности и профессиональной успешности специалистов социально-ориентированных профессий. Практическая часть. Упражнения «Зато ты...», «Эмоциональный справочник», «Стрессогены в моей жизни – самоанализ», «Карусель ресурсов».	2 часа
4	Ноябрь 2021	Круглый стол «Соматическое здоровье педагога-сохранить и преумножить»	Информировать педагогов о способах предотвращения профессиональных заболеваний и приемах сохранения здоровья. Мотивировать участников мероприятия к ответственному отношению к здоровью и практическому применению полученных теоретических знаний.	Введение в занятие. Организация дискуссии по итогам представления информационных материалов, апробация методов и приемов, предложенных докладчиками для релаксации, сохранения зрения, слуха, для оптимальной организации труда.	2 часа
<b>Коммуникативно-компетентностный раздел</b>					
5.	Ноябрь	Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»	Раскрытие понятия «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Определение собственных коммуникативных особенностей.	Введение в тему занятия. Теоретическая часть. Практическая часть: Упражнение «Карусель общения», Упражнение «Встреча», Упражнение «Мой профессиональный словарь»	2 часа

			Выработка навыков эффективного общения в различных сферах деятельности.	Упражнение «Активное слушание». Техники ведения беседы. Практическая отработка навыков организации пространства для беседы и консультации, применение техник активного слушания Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями. Задание – презентация своего хобби.	
6.	Декабрь 2021	Тренинг «Конфликт. Стратегии поведения в конфликтах. Эффективные приемы выхода из профессиональных конфликтных ситуаций»	Информирование о конфликтах: видах, основных структурных элементах, механизмах возникновения и конструктивных и не конструктивных стратегиях поведения в конфликте. Определение наиболее часто используемых стратегий поведения в конфликте. Актуализация навыков конструктивного поведения в конфликте.	Теоретическая часть «Паспорт конфликта» Практическая часть: Самодиагностика Методика Томаса «Стратегии поведения в конфликте» Упражнение «Педагогическая ситуация» Упражнение «Поменяться ролями» Профессиональные конфликты. Мозговой штурм «Оптимальный выход» Заклучительная часть. Рефлексия. Буклет с рекомендациями, заполненный в ходе занятия. Домашнее задание – презентация способов снятия напряжения и стабилизации эмоционального состояния до, во время и после конфликта.	2 часа

7.	Январь 2022	Тренинг «Конструктивное взаимодействие как основа профессионализма педагогической деятельности»	Развитие умения эффективного оперативного решения педагогических задач. Использование взаимодействия между участниками образовательного процесса как инструмент реализации образовательных задач	Теоретическая часть. Конструктивное взаимодействие как основа профессионализма педагогической деятельности. Практическая часть. Групповое решение практических педагогических задач, составление персональной (индивидуальной) карты педагогических и коммуникативных приемов взаимодействия. Домашнее задание – реализация и самоанализ одного из выбранных приемов в педагогической практике.	2 часа
8	Февраль 2022	Мастер-класс «Имидж педагога»	Помощь в осознании и принятии себя как профессионала, повышение ценности педагогической деятельности, развитие навыков самопрезентации, выступления перед аудиторией, формирование адекватной самооценки	Дискуссия «Маркеры профессионализма» Составление портрета типичного профессионала, типичного педагога. Анализ качеств, предложенных участниками мероприятия «Шкала актуальности» Упражнение «Лавка ненужных вещей» Упражнение «Заместитель директора» Упражнение «Адвокат качества» Упражнение «Педагоги, дети и родители» Составление матрицы имиджа педагога. Домашнее задание – мини-эссе «Почему я - профессионал своего дела»	2 часа

**Раздел «Самоменеджмент и самоорганизация».**

9.	Февраль 2022	Тренинг «Самоорганизация как метод профилактики профессионального выгорания».	<p>Раскрытие новых требований к профессии на основании Профессионального стандарта педагога.</p> <p>Ознакомление со способами самоорганизации и структурирования повседневной бытовой и профессиональной деятельности педагога.</p> <p>Апробирование на практике использования предложенных приемов.</p>	<p>Теоретическая часть.</p> <p>Практическая часть. Работа в группах.</p> <p>Упражнение «Успеть за 60 минут»</p> <p>Анализ приемов эффективного управления и делегирования</p> <p>Оптимизация методической и научной деятельности педагога с целью сокращения времени подготовки к основной деятельности.</p> <p>Упражнение «Методы эффективной работы с информацией».</p> <p>Заключительная часть. Обратная связь.</p> <p>Домашнее задание – презентация электронных ресурсов, полезных в работе педагога и его повседневной жизни педагога.</p>	2 часа
10	Март 2022	Тренинг «Тайм-менеджмент»	<p>Выявление основных причин дефицита времени, ознакомление с базовыми принципами планирования.</p> <p>Анализ эффективности использования рабочего времени.</p> <p>Тренировка навыков эффективного планирования и контроля времени.</p>	<p>Введение в тайм-менеджмент.</p> <p>Практическая часть. Работа в парах.</p> <p>Упражнение «Поглотители и ловушки времени»</p> <p>Упражнение «Матрица Цезаря»</p> <p>Упражнение «Долгий ящик»</p> <p>Упражнение «Уборка офиса»</p> <p>Заключительная часть. Обратная связь. Памятка с рекомендациями.</p> <p>Домашнее задание – Составить инструкцию какого-либо привычного</p>	2 часа

				дела с учетом трудозатрат и временных затрат.	
11	Март 2022	Тренинг «Каскадирование цели. Планирование»	Представление приема каскадирования цели, где главным для определения цели и оценки выполнения является умение, берясь за большую работу, дробить ее на мелкие достижимые задания, которые можно эффективно контролировать в обозримые промежутки времени. Эти небольшие, легко очерчиваемые задания позволят на стадии планирования иметь более надежный инструмент для расчета времени, которое требуется для выполнения всей работы в целом и каждой части ее в отдельности.	Теоретическая часть. Практическая часть. Стратегия Уолта Диснея. Упражнение «Внутренний будильник» Упражнение «Демонстрация» или «Рабочий стол» Ролевая игра «План дня» Упражнение «Как успеть» Наглядная демонстрация «Банка дел» Упражнение «Время- деньги» для осознания симптомов прокрастинации. Домашнее задания – Придумать «Золотые правила педагога». Анализ затраченного на выполнение задания времени, поиск эффективных путей сокращения временных и личностных ресурсов.	2 часа
12	Апрель 2022	Круглый стол «Педагоги-наставники и педагоги-ученики. Об организации профессионального сопровождения и поддержки	Информирование педагогов об организации наставничества в условиях реализации профессионального стандарта педагога. Внутрифирменная экспертиза модели организации педагогического наставничества.	Дискуссия «Наставнический дневник. Организация работы по поддержке молодых специалистов. Формы профессионального развития педагогов-стажистов. Психологические приемы поддержки молодых специалистов и повышения эффективности сотрудничества педагогов в рамках наставничества».	2 часа

		в условиях реализации профессионального стандарта»			
<b>Здоровьесозидающий раздел.</b>					
13	Апрель 2022	Обучающий семинар «Мое богатство - здоровье»	Создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического и физического здоровья учителей. Актуализировать теоретические знания о здоровьесбережении.	<p>Теоретическая часть.</p> <p>Практическая часть.</p> <p>Упражнение «Утро на даче»</p> <p>Упражнение «График жизни»: упражнение на составление недельного графика жизни. Разделить группу на 2 команды и каждой выдать описание жизни и интересов персонажа (человека, по возрасту и ценностям примерно совпадающим с участниками группы), фото этого человека (рандомно), разлинованный лист А3 на неделю заполненный уже тем графиком, по которому сейчас живет персонаж. Задача: составить график. максимально удобный и эффективный для персонажа с учетом потребностей здоровья.</p> <p>Для этого 1)определить сферы жизни, которые "заброшены" или съедают слишком много времени, негативно или положительно влияют на здоровье и эффективность его деятельности</p>	2 часа



				2) пересмотреть график на наличие ресурсов свободного времени и личностных ресурсов здоровья, 3) определить дела, "совмещаемые" по времени, 4) прописать конечный вариант полученного графика. 20 минут выполнение, по 10 минут каждой группе для защиты графика	
14	Апрель 2022	Тренинг для педагогов «К себе - с любовью!»	Закрепление навыков саморегуляции, повышение мотивации бережного отношения к своему здоровью, формирование положительного психологического климата в педагогическом коллективе, актуализация навыков работы со стрессовой ситуацией, связанной с окончанием учебного года, проведением итоговых аттестаций, наложением личных и профессиональных дефицитов ресурсов.	Теоретическая часть. Упражнение «Здоровье по кругу» - актуализация знаний о здоровье. Практическая часть. Упражнение «Колесо здоровья» Упражнение «Портрет здоровья» Упражнение «Сценарий здоровой вечеринки» Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца» Упражнение «Марионетки» Повторное тестирование по методикам. Заключительная часть. Обратная связь. Упражнение «Пять добрых слов» или «Я с собой несу сегодня...»	2 часа
15	Май 2022	Занятие коуч-группы «Здоровье – ре-	Определение индивидуальных целей (набора целей) педагогов по сохранению здоровья, определение алгоритма использования здоровья	Групповое занятие с приглашенными специалистами Противоречия в организации труда педагога.	2 часа

		курс профессионального развития»	как ресурса профессионального развития.	Здоровьесберегающая компетентность учителя Здоровье- ресурс профессионального развития	
16	Июнь 2022	Занятие коуч-группы «Гид по отдыху: эффективный отдых как основа профессионального развития»	Обучение педагогов приемам и способам организации отдыха, направленного на увеличение продуктивности профессиональной деятельности	Групповое занятие с приглашенными специалистами Основные правила отдыха Как отдыхать в рабочее время Как правильно отдыхать после работы Как отдыхать в выходные Как отдыхать во время отпуска	2 часа

## Список используемой литературы

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других, Москва, Прогресс, 1996
2. Герьянская, Н.О. «Совершенствование профессионально-личностного здоровья учителя в образовательном процессе учреждений дополнительного профессионального образования» [Электронный ресурс]: Дис. канд. пед. наук: 13.00.08 .-М.: РГБ, 2010 (Из фондов Российской Государственной библиотеки)
3. Герьянская, Н.О. Здоровье учителя: учебно-методическое пособие /Н.О. Герьянская; под общ. ред. И.В. Плющ, Новосибирск, 2009. - 154с. - ISBN 978 –5-87847-460-3
4. Глазырина Л. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Тренинг для педагогов «Люби себя» [Электронный ресурс] – 2012 г.
5. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. / Практическая психология. – СПб.: Питер, 2008.
6. Дзятковская, Е. Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии: новые акценты [Электронный ресурс] / Е. Н. Дзятковская// Психология здоровья и личностного роста. – 2010. – № 1. – Режим доступа: <http://rudocs.exdat.com/docs/index-312235.html>
7. Егорова М. В. Тренинг профилактики эмоционального выгорания для педагогов «Гореть или жить». – [Электронный ресурс] –2012 г
8. Комко Ю. О. Методическая разработка семинарско-практического занятия для преподавателей «Профессиональное «выгорание» преподавателя: причины и профилактика». – [Электронный ресурс] –2012г
9. Лещуков А. М., Лещукова А. В., Тайм-менеджмент как ресурс повышения профессиональной эффективности, Казань, ИП Лаборатория, 2017 г.
10. Митина, Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / Л.М. Митина, Г.В. Митин, О. А. Анисимова; Под общ. ред. Л. М. Митиной. - М.: Академия, 2005. – 368 с. - ISBN 5-7679-2256-9
11. Нестерчук С. Е., Инновационная деятельность образовательного учреждения, Киев, 2014 г.
12. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья. – СПб: Питер, 2006г.
13. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7
14. Ямпольский Я. Д., Ценности здорового образа жизни современного социума. Тенденции и перспективы, Москва, Издательский Дом Терентьева, 2013г.
15. Ягуд С. К., Ресурсная группа в профилактике профессионального выгорания, Зеленоград, Прес-центр, 1996