



Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦППМСП Красносельского района)

Центр инновационного педагогического поиска
(районный инновационный проект)
«Гореть, не выгорая»

2025-2026 учебный год

Цели и задачи инновационного проекта

Опрос в рамках программы
«Я Учитель» (образовательной
инициативы Яндекса)

(5 октября – 19 ноября 2020 года)

Опрошено 38 тысяч учителей России –
75% опрошенных отмечают ярко
выраженные симптомы эмоционального
выгорания

Всероссийский опрос платформы
«ЯКласс», резидента кластера
информационных технологий Фонда
«Сколково»
(2022 год)

Опрошено 1043 учителя – **четверо из
пяти педагогов (82%)** сталкиваются с
симптомами выгорания к концу
учебного года.



Цель инновационного проекта:

Создание условий для профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района как основы стимулирования профессионального роста педагогов в образовательном учреждении

Задачи реализации проекта:

1. Разработка Программы онлайн-курса по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района.
2. Подготовка видеоматериалов, необходимых для проведения занятий по программе с использованием онлайн-технологий.
3. Обучение педагогов способам профилактики синдрома эмоционального выгорания и приемам преодоления симптомов выгорания.

Инновационные идеи

Самоучитель по профилактике и преодолению эмоционального выгорания



Имеющиеся психолого-педагогические программы профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания у педагогов недостаточно эффективны:

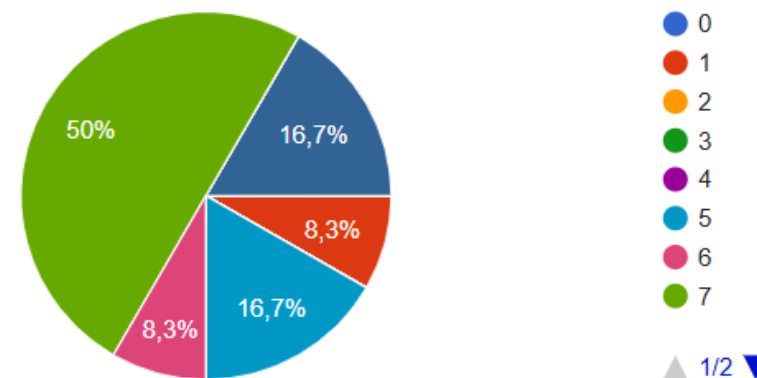
- освоение требует руководства;
- сроки реализации не позволяют сформировать и отработать необходимые навыки;
- традиционные буклеты и памятки не позволяют продлить краткосрочный эффект занятий.



Педагоги чаще всего ищут собственные, подходящие лично им способы справиться с эмоциональным выгоранием

13. Насколько вы уверенно владеете приёмами саморегуляции, которые реально помогают именно вам? (0 – совсем не владею, 10 – владею в полном объеме)

12 ответов



Анкетирование педагогических работников образовательных организаций Красносельского района февраль – март 2026 года

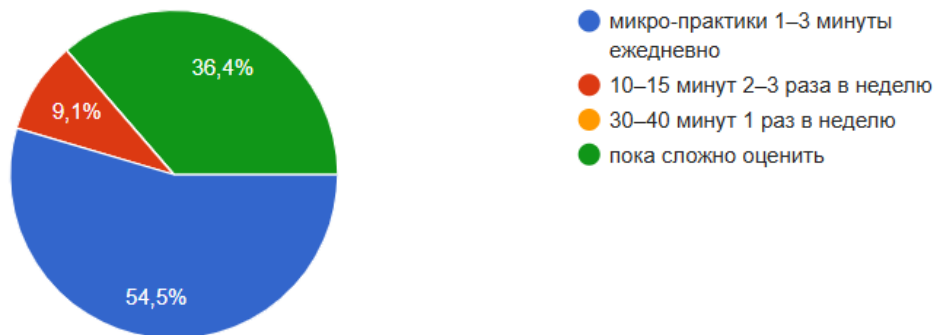
Предлагаемые решения

Анкетирование педагогических работников
образовательных организаций Красносельского района
февраль – март 2026 года

16. Что для вас реалистичнее внедрять?

11 ответов

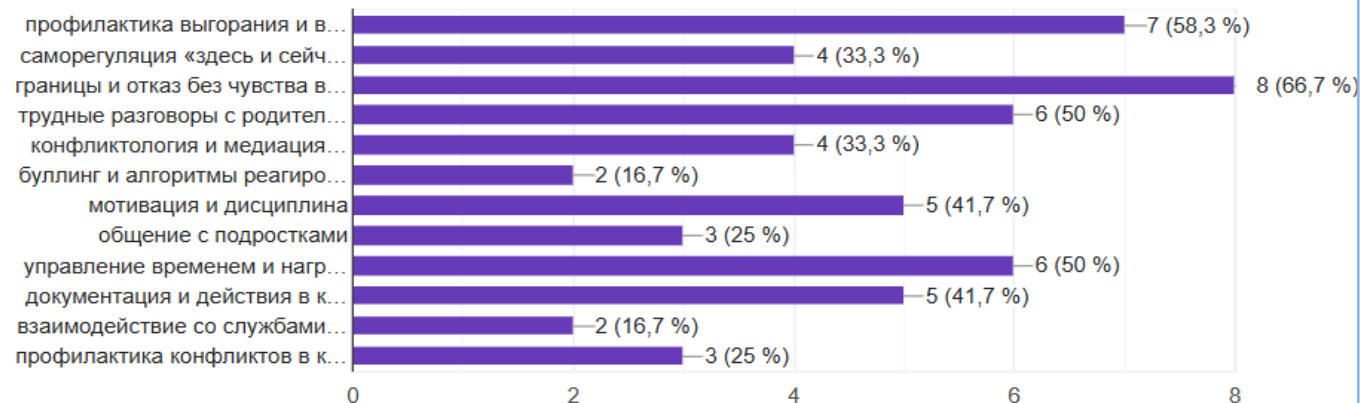
 Копировать диаграмму



17. Какие темы поддержки для вас наиболее актуальны сейчас? (выберите до 7)

12 ответов

 Копировать диаграмму



Мы предлагаем...

ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ по теме:
Гореть, не выгорая. Онлайн-курс по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района



ПРОДУКТ ПРОЕКТА – самоучитель по профилактике и преодолению эмоционального выгорания:

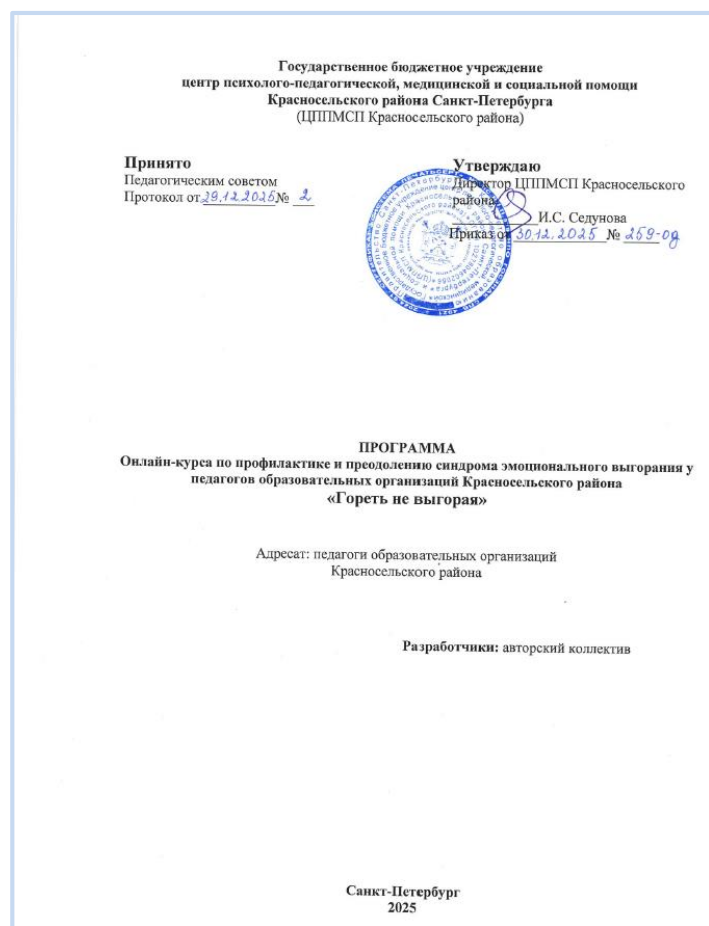
не потребует постоянного руководства со стороны педагога-психолога;

может быть доступен в любое удобное для педагога время;

педагоги смогут воспользоваться рекомендациями психологов при первых признаках эмоционального напряжения, преодолеть эмоциональное выгорание на ранних стадиях.

Предлагаемые решения

В рамках реализации инновационного проекта «Гореть не выгорая. Онлайн-курс по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов» разработана программа онлайн-курса



Основные темы учебного плана программы

- Эмоциональное выгорание педагога: причины, преодоление, профилактика
- Самодиагностика уровня эмоционального выгорания
- Стресс и саморегуляция
- Конфликты. Конструктивное поведение в конфликтах
- Арт-терапия эмоционального выгорания
- Личностные ресурсы для профилактики эмоционального выгорания
- Подведение итогов. Рефлексия. Самодиагностика уровня эмоционального выгорания

Предлагаемые решения

Реализация практик, включенных в Программу онлайн-курса по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района, в мероприятиях очного формата



Семинар-практикум для социальных педагогов
28.05.2025

Изготовление куклы-оберега как способ снятия
эмоционального напряжения



Семинар-практикум для классных руководителей
18.03.2026

Использование метафорических ассоциативных карт в
практике восстановления личностного ресурса
«Мой внутренний маяк»



Значимые результаты

Результаты инновационной деятельности представлены:

- IV открытый форум «Методическая сюита» в рамках XVI Петербургского международного образовательного форума – 30 марта 2026 года
- III межрегиональный научно-практический форум «Профессиональные ориентиры: современные практики психолого-педагогического сопровождения обучающихся».



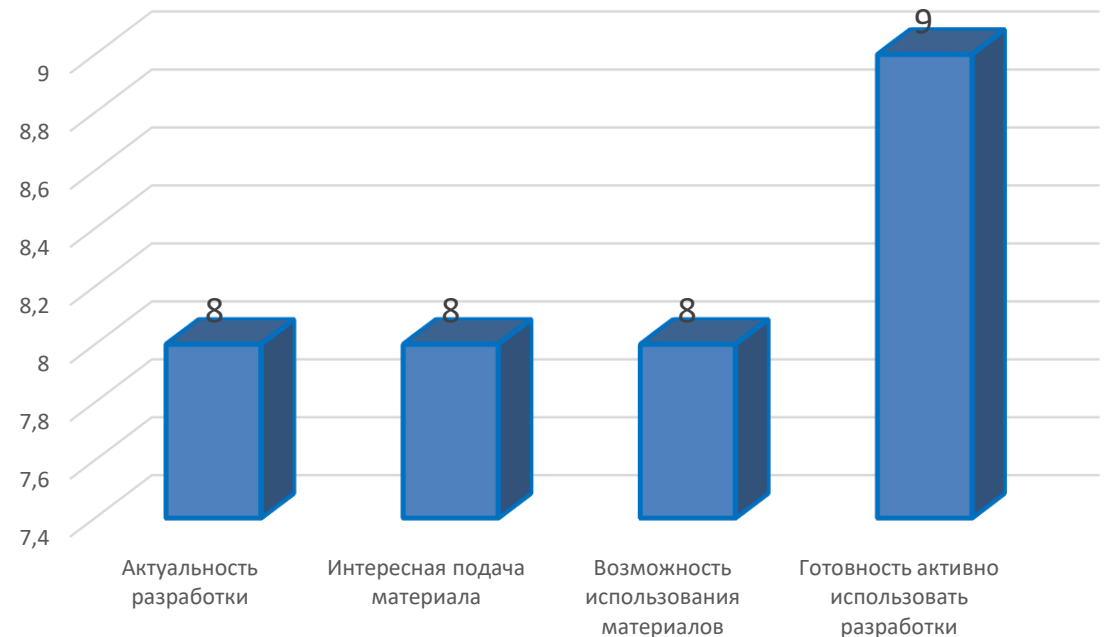
Сайт ЦППМСП Красносельского района

Реализация проекта «Гореть не выгорая. Онлайн-курс по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района» – вклад в разработку новых практик управления кадрами в образовательных организациях Красносельского района

Результаты опроса классных руководителей

Март 2026 года
(оценка по 10-балльной шкале)

Оценка результатов инновационной деятельности



Инновационная команда

- Седунова Ирина Сергеевна, директор ЦППМСП Красносельского района, главный внештатный педагог-психолог Красносельского района
- Иванова Ирина Валерьевна, заместитель директора ЦППМСП Красносельского района, педагог-психолог
- Кисмерешкин Олег Викторович, исполняющий обязанности заведующего центром психолого-педагогической профилактики ЦППМСП Красносельского района, педагог-психолог
- Афанасьева Татьяна Максумовна, методист, педагог-психолог ЦППМСП Красносельского района

Контакты для взаимодействия



- Сайт ЦППМСП Красносельского района: cpmsskr.ru
- Электронная почта: pms32@yandex.ru
- Телефон: 8-951-651-94-24