

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ МУЗЫКИ ИМЕНИ ГНЕСИНЫХ»

Центр непрерывного образования и повышения квалификации творческих
и управленческих кадров в сфере культуры

ПРИНЯТО

Ученым Советом
РАМ имени Гнесиных

«26» декабря 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО
«Российская академия музыки
имени Гнесиных»

А.С. Рыжинский
«26» декабря 2023 г.

**Эффективные практики здоровьесбережения в работе педагогов
творческих вузов**

Москва – 2023

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Цель: повышение квалификации руководителей, специалистов и педагогических работников образовательных организаций культуры и искусства в сфере здоровьесбережения и ознакомление их с технологиями, позволяющими значительно повысить качественный уровень жизни и рабочего процесса.

Актуальность курса обоснована потребностью в использовании новых педагогических технологий, построенных на принципе паритетности образованности и здоровья обучающихся и преподавателей.

Требования к результатам обучения

В результате освоения дополнительной профессиональной образовательной программы «**Эффективные практики здоровьесбережения в работе педагогов творческих вузов**» у слушателей формируются следующие компетенции:

- Способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде единомышленников;
- Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- Способность поддерживать должный уровень физической и психической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- Способность планировать образовательный процесс, выполнять методическую работу, применять в образовательном процессе результативные для решения задач педагогические методики, разрабатывать новые педагогические технологии в сфере искусств

Слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций:

Знать:

- основные нормативные документы, регламентирующие вопросы здоровьесбережения педагогов и обучающихся в образовательных организациях в сфере культуры;
- основные компоненты культуры здоровья и здорового образа жизни;
- об основных закономерностях протекания психической деятельности человека;
- о психологических конфликтах и путях их разрешения;

- о психологическом содержании понятия «уверенности» и «направленность личности» применительно к профессиональной деятельности;
- особенности профессиональной идентичности на разных возрастных этапах жизни человека;
- комплекс психологических стимулов, предопределяющих успешность деятельности;
- психологическое содержание сопутствующих понятий креативность, одарённость;
- роль эмоционального интеллекта в творческом процессе;
- психологическое содержание понятия эмпатия;
- эстетические параметры коммуникативных процессов в искусстве и музыке;
- понятие коммуникативных архетипов

Уметь:

- формировать новую позицию педагога на основе необходимости здоровьесберегающей деятельности как ведущей профессиональной функции;
- обеспечивать реализацию полученных знаний в области педагогики здоровья в своей образовательной практике;
- вырабатывать рациональные поведенческие и коммуникационные стратегии с учетом психологических особенностей своей и другой личности;
- формулировать и решать задачи, возникающие в ходе педагогической деятельности, выбирать необходимые методы;
- эффективно использовать личное и рабочее время, применяя методы планирования времени в педагогической работе;
- использовать электронные инструменты в преподавании и проектировании образовательных программ;
- анализировать и выявлять стимулы для саморазвития и профессионального роста;
- формировать и поддерживать психоэмоциональные основания для создания уверенности в целях усиления профессиональной эффективности педагогов творческих специальностей;
- мотивировать учащихся на достижение успеха в зависимости от их индивидуальных свойств;
- планировать и ставить перспективные цели собственной профессиональной деятельности с учётом её условий и средств, а также личностных возможностей;

Владеть:

- знаниями о концептуальных основах здоровьесберегающей педагогики в современных условиях, роли педагогики здоровья в системе образования;
- основными педагогическими методиками, направленными на реализацию здоровьесбережения в образовательном процессе;
- знаниями об основах формирования здоровой личности, методами здорового образа жизни, а также умениями, сформировать гуманистически ориентированные установки по отношению к субъектам и процессу

здоровьесбережения;

- технологиями влияния на чувства окружающих; психологическими алгоритмами построения конструктивных взаимоотношений в коллективе;
- навыками целеполагания с учетом диалектики разных этапов деятельности, ее целей и средств;
- мотивирующими практиками, стимулирующими различные психологические факторы, формирующие установку на успех;
- практическими приемами создания уверенности в рамках педагогического воздействия на учащихся; долгосрочными и мгновенными стратегиями и методами суггестии для создания уверенности в рамках учебной и профессиональной деятельности.

Раздел 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план программы повышения квалификации

Целевая аудитория программы: Преподаватели образовательных организаций (ДМШ, ДШИ, музыкальных училищ, ВУЗов), руководители, специалисты организаций сферы культуры и искусства.

Форма обучения: Очная с применением дистанционных образовательных технологий

Продолжительность обучения – 36 часов.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Аудиторная нагрузка, в том числе:		Всего академических часов
		Лекции	Практические занятия	
I.	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Виды здоровьесберегающих технологий. Собственные ресурсы педагога и их пределы (личностные, ситуативные, временные и т.д.), для успешной профессиональной деятельности. Психологическая безопасность образовательной среды. Вводная лекция	3		3
2.	Стресс и кризисные состояния психики Виды стресса: проблема классификации. Методы управления стрессовыми состояниями, управление стрессом на работе	3	-	3
3	Синдром эмоционального выгорания педагога. Причины возникновения. Стадии ЭВ и их	2	-	2

	симптомы. Перфекционизм на работе и в жизни. Профилактика эмоционального выгорания			
4	Электронное обучение как инструмент профилактики эмоционального выгорания	2	-	2
4.1	Технологии личного успеха преподавателя Обзор карьерных инструментов преподавателя вуза.	2	-	2
4.2	Тайм-менеджмент Виды и инструменты тайм-менеджмента. Мотивация в системе тайм- менеджмента	2	-	2
5	Психология педагогического общения. Особенности межличностных отношений в группах разного возраста. Методы развития личности и коллектива. Этические нормы профессионального взаимодействия с коллективом. Методы развития коммуникативной компетентности. Стили педагогического общения. Способы построения продуктивных форм взаимодействия педагога с учениками. Социально-коммуникативная компетентность как фактор толерантности педагога	4	-	4
6.	Теория и практика управления конфликтом. Причины, признаки и виды конфликтных ситуаций. Особенности кризисных коммуникаций. Конфликтные компетенции педагога. Способы преодоления возникающих в коллективе разногласий, споров и конфликтов на основе учета интересов всех сторон. Стили совладающего поведения у педагогов. Эффективные поведенческие стратегии в конфликте	4	-	4
7.	Психология уверенного поведения Структура личности (темперамент,	4		4

	характер, способности, направленность личности. Основа Я-концепции. Выявления стимулов для саморазвития и профессионального роста. Уверенность, самоактуализация и профессиональная эффективность педагогов творческих специальностей			
8.	Психология успеха. Мотивация достижения успеха. Навыки планирования и постановки реалистических и перспективных целей собственной профессиональной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей. Особенности профессиональной идентичности на разных возрастных этапах жизни человека. Творческая составляющая успеха	2	-	2
9.	Эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект и ассертивное мышление. Управление эмоциями. Приемы снятия психологического напряжения. Роль эмоционального интеллекта в построении коммуникаций. Эмпатия. Технологии влияния на чувства других. Самомотивация. Построение конструктивных взаимоотношений в коллективе	2	-	2
10.	Релаксационные техники в практике работы педагога. Методы сохранения и укрепления физического и психического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Использование методов арт и музыкотерапии в работе педагогов творческих специальностей. Музыкотерапия-как технология формирования здорового образа жизни. Механизмы психологического воздействия музыки на исполнителей и слушателей. Дыхательные техники Стрельниковой	2	2	4

Итоговая аттестация:	Устное собеседование или тестирование	2
Итого:		36

2.3. Календарный учебный график

Обучение в Центре непрерывного образования и повышения квалификации творческих и управленческих кадров в сфере культуры осуществляется в соответствии с графиком формирования групп и на основании разработанного и утвержденного плана работы.

Календарный график обучения слушателя и работы профессорско-преподавательского состава по данной Программе представлен в приложении (Программа работы курсов).

Рабочий день	1	2	3	4	Итого
Кол-во часов	9	9	9	9	36

2.4. Содержание программы

Содержание программы составлено с учетом:

- требований к составлению программ дополнительного профессионального образования,
- квалификационные требования, указанные в квалификационных справочниках по соответствующим должностям, профессиям и специальностям,
- квалификационные требования к профессиональным знаниям и навыкам, необходимым для исполнения должностных обязанностей, которые устанавливаются в соответствии с Федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Особенностью содержания программы является её практическая направленность, возможность последующей успешной реализации полученных в период прохождения повышения квалификации компетенции в профессиональной деятельности.

Раздел I

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

Действующее законодательство РФ по вопросам здоровьесбережения (педагогов и обучающихся). Сущность понятия ЗСТ и модель создания здоровьесберегающей среды. Исторические подходы к сохранению здоровья. Биологические, психические (психологические) и социальные аспекты здоровья. Концепции сохранения здоровья А.Маслоу, Ф.Перлза, В.Ананьева. Виды

здоровьесберегающих технологий. Собственные ресурсы педагога и их пределы (личностные, ситуативные, временные и т.д.), для успешной профессиональной деятельности. Психологическая безопасность образовательной среды.

Содержание раздела:

- ознакомление с основными нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность педагогов и образовательных организаций в области здоровьесбережения;
- формирование на основе комплексного изучения социально-психологических теорий сохранения здоровья, собственных подходов к вопросам здоровьесбережения в процессе педагогической деятельности;
- выявление основополагающих факторов, направленных на формирование психологически безопасной образовательной среды.

Раздел II

Стресс и кризисные состояния психики

Виды стресса: проблема классификации. Соотношение понятий «психологический стресс» и «эмоциональный стресс». Социальная и личностная дезадаптация, как составляющая кризисного состояния, Источники стресса и ресурсных состояний. Концепция Г. Селье. Позитивный и негативный стресс. Методы управления стрессовыми состояниями, управление стрессом на работе Коммуникативный стресс в условиях профессиональной деятельности Раздражительность в деловом общении Профессиональный стресс конкуренции и достижения. Задачи психопрофилактики невротических расстройств педагогов, в связи со спецификой профессии. Стратегия стрессоустойчивого поведения. Техники саморегуляции.

Содержание раздела:

- ознакомление с ключевыми теориями психологии стресса;
- изучение основных научно-практических подходов к регуляции кризисных состояний;
- освоение навыка саморегуляции на работе и в сложных ситуациях педагогического общения

Раздел III

Синдром эмоционального выгорания педагога.

Понятие «эмоционального выгорания» в историческом и современном контексте. Проблема эмоционального выгорания (исследования Х.Френденберга и К.Маслач). Факторы провоцирующие эмоциональное выгорание. Социально-психологические причины профессионального выгорания педагогов в современных условиях и его последствия. Стадии эмоционального

выгорания и их симптомы. Перфекционизм на работе и в жизни. Основные методы профилактики эмоционального выгорания педагога. Преодоление когнитивной и поведенческой ригидности. Влияние синдрома профессионального выгорания на успешность деятельности педагога. Методика В.В. Бойко для определения факторов синдрома профессионального выгорания. Тест «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» для учителей и преподавателей высшей школы (Методика К. Маслач и С. Джексон, адаптация Водопьянова Н.Е.) Формирование в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, способствующего сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.

Содержание раздела:

- ознакомление с основными концепциями синдрома эмоционального выгорания;
- выявление в собственной профессиональной деятельности факторов, влияющих на возникновение синдрома эмоционального выгорания;
- определение наиболее успешных и применимых методов работы с синдромом эмоционального выгорания с учетом специфики деятельности педагога

Раздел IV

1. Электронное обучение как инструмент профилактики эмоционального выгорания

Профессиональное выгорание – одна из самых актуальных проблем современного мира. Методы борьбы с профессиональным выгоранием сотрудников. Риск эмоционального выгорания преподавателя. Социальная значимость работы преподавателя вуза. Цифровизация образования: плюсы и минусы. Современные технологические решения для профилактики эмоционального выгорания преподавателей вуза. Технологическая и цифровая трансформация – двигатели развития современных методик работы преподавателя с аудиторией. Цифровые компетенции преподавателей вуза: как комплекс технологий, как совокупность программ, систем обработки информации и программных документов, как процесс взаимодействия пользователей друг с другом и с технологиями.

Содержание раздела:

- электронное обучение и его роль в работе преподавателя вуза;
- возможности электронного обучения в высшей школе;
- обзор инструментов электронного обучения.
-

2. Технологии личного успеха преподавателя

Карьера, как особая часть жизни. На что обращать внимание при построении карьеры. Влияние карьеры на успех человека. Высшая школа, как место развития карьеры преподавателя. Ступени карьеры преподавателя вуза.

Современные требования к преподавателю вуза. Лидерство преподавателя, как одна из технологий личного успеха. Успех и методы его диагностики.

Содержание раздела:

- карьера: мотивационный фактор в работе;
- возможности построения карьеры преподавателя в вузе;
- различные варианты карьеры в исследованиях различных ученых;
- факторы, влияющие на успех преподавателя вуза.

3. Тайм-менеджмент

Время – главный объект планирования. Временные границы, в рамках которых происходит жизнь преподавателя. Основные понятия тайм-менеджмента. Технологии тайм-менеджмента: рассмотрение зарубежных и отечественных практик. Повышение собственной эффективности через технологии тайм-менеджмента. Помощь преподавателю вуза через организацию себя и своего времени. Виды тайм-менеджмента: личный, социальный, профессиональный. Цели и задачи в тайм-менеджменте. Периодизация и планирование.

Содержание раздела:

- ознакомление с основными концепциями тайм-менеджмента;
- освоение практических инструментов тайм-менеджмента;
- изучение видов тайм-менеджмента и их применения в повседневной жизни;
- ознакомление с задачами, которые решает тайм-менеджмент.

Раздел V

Психология педагогического общения

Педагогическое общение, как способ реализации методов и приемов педагогических воздействий, направленных на формирование личности обучаемых. Компоненты педагогического общения: социально-перцептивный, эмоциональный, поведенческий. Стили педагогического общения. Особенности межличностных отношений в группах разного возраста. Выбор стиля общения с коллективом на основе знаний о собственном психотипе и темпераменте. Этические нормы профессионального взаимодействия с коллективом. Методы развития коммуникативной компетентности. Способы построения продуктивных форм взаимодействия педагога с учениками. Социально-коммуникативная компетентность как фактор толерантности педагога

Содержание раздела:

- выявление основных способов и стилей педагогического взаимодействия;
- определение методов и способов педагогического общения, используемых в разных возрастных группах;
- формирование понятия «уникального стиля» педагогического общения

Раздел VI

Теория и практика управления конфликтом

Сущность, виды, структура, причины и динамика конфликтов. Психология конфликта. Стратегия поведения в конфликтной ситуации. Диагностика предрасположенности к конфликтному поведению. Особенности кризисных коммуникаций. Конфликтные компетенции педагога. Эффективные поведенческие стратегии в конфликтной ситуации. Основные направления профилактики конфликтов. Конфликты в образовательной организации и их специфика: виды, функции, причины. Медиация как форма урегулирования конфликтов. Стили совладающего поведения у педагогов. «Рефлексия» как метод различения и средство выигрыша в конфликте.

Содержание раздела:

- ознакомление с теоретическими и практическими подходами к управлению конфликтом в образовательной организации;
- овладение навыками прогнозирования конфликтов, а также преобразования деструктивного конфликта в конструктивный;
- выявление в собственной педагогической деятельности конфликтных ситуаций и их урегулирование с помощью современных методов, в частности, с помощью медиации

Раздел VII

Психология уверенного поведения

Уверенность в себе: сущность понятия, факторы, влияющие на уверенность, признаки уверенного человека. Современные представления психологов об уверенности и социальной компетентности. Самосознание человека: этапы развития и механизмы самосознания. Самооценка: понятие, факторы, влияющие на самооценку человека. Условия формирования уверенности личности. Критерии уверенного, неуверенного и агрессивного поведения (внутренние и внешние параметры). Структура личности (темперамент, характер, способности, направленность личности, воля). Основа Я-концепции. Навыки уверенного поведения в обучении и профессиональной деятельности. Социальная компетентность как умение найти компромисс между самореализацией и социальным приспособлением. Уверенность, самоактуализация и профессиональная эффективность педагогов творческих специальностей.

Содержание раздела:

- ознакомление с современными концепциями психологии уверенности;

- выявление различий между уверенным и агрессивным поведением;
- выявления стимулов для саморазвития и профессионального роста;
- формирование собственных навыков уверенного поведения, как важной составляющей успешной личности

Раздел VIII

Психология успеха

Феноменология успешности в русле гуманистического, когнитивного подходов индивидуальной психологии. Понятие «успех» в контексте современного образования: «карьерная успешность», «жизненная успешность», «социальная успешность», «профессиональная успешность», «личностная успешность». Отличие в понимании «успеха» в исторических российских и западных реалиях. Трудовая этика. Свобода, ответственность и творческий процесс, как основа успешной профессиональной деятельности. Мировоззренческие основания успеха. Этические принципы и ценности. Понятие «подлинного» успеха. Иерархия потребностей А. Маслоу. Мотивация достижения успеха. Навыки планирования и постановки реалистических и перспективных целей собственной профессиональной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей. Особенности профессиональной идентичности на разных возрастных этапах жизни человека. Творческая составляющая успеха

Содержание раздела:

- ознакомление с различными подходами к понятию «успешности» в российской, западной и восточной традициях;
- овладение техникой «преодоления порога», связанной, с волевым усилием и осознанным желанием добиться результата в собственной профессиональной деятельности;
- формирование навыков гибкого мышления, планирования и постановки реалистических и перспективных целей

Раздел IX

Эмоциональный интеллект

Структура эмоционального интеллекта. Функции и роль эмоционального интеллекта в построении коммуникаций и формировании навыков саморегуляции. Технология коммуникативных архетипов К. Юнга в музыкальном искусстве. Эмоциональный интеллект и асертивное мышление.

Управление эмоциями. Приемы снятия психологического напряжения Феномен эмпатии. Технологии влияния на чувства других и самомотивация. Построение конструктивных взаимоотношений в творческом коллективе Действие художественной интуиции в процессе атрибуции произведений и стилей в изобразительном и музыкальном искусстве. Эффективные методы работы с эмоциональным интеллектом - технология «Моцарт-эффект».

Содержание раздела:

- изучение методических алгоритмов управления эмоциями;
- понимание коммуникативных архетипов и совершенствование коммуникативных навыков;
- формирование музыкальных плейлистов, влияющих на эмоциональный фон;
- овладение навыком построения конструктивных взаимоотношений в коллективе, а также методиками гармонизации эмоциональных отношений с помощью технологии «Моцарт-эффект»

Раздел X

Релаксационные техники в практике работы педагога

Определение термина релаксации. Методы релаксации (связанные с телом, дыханием, умственной деятельностью, искусством, образом жизни и восприятием реальности)

Методы сохранения и укрепления физического и психического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Методы арт терапии, цветотерапии и музыкотерапии в работе педагогов творческих специальностей. Музыкотерапия как технология формирования здорового образа жизни. Механизмы психологического воздействия музыки на исполнителей и слушателей. Релаксационные упражнения. Дыхательные техники Стрельниковой. Комплексы упражнений для саморегуляции.

Содержание раздела:

- ознакомление с понятием релаксационных техник и их видами;
- использование методов арт терапии, цветотерапии и музыкотерапии для саморегуляции психического состояния педагога;
- овладение релаксационными техниками и их практическое применение в профессиональной деятельности

2.5. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проходит в форме устного собеседования или тестирования.

Перечень вопросов:

1. Перечислите основные законодательные акты Российской Федерации по вопросам здоровьесбережения в сфере образования.
2. Охарактеризуйте основные идеи формирования культуры духовно и физически здоровой личности в условиях образовательного пространства.
3. Перечислите этапы и стадии формирования здоровой личности.
4. Место здоровьесберегающих технологий в специальном образовании.
5. Расскажите о концепции сохранения здоровья В. Ананьева.
6. Источники стресса и ресурсных состояний. Концепция Г. Селье
7. Приведите пример стрессоустойчивого поведения, расскажите о техниках саморегуляции.
8. Проблема эмоционального выгорания (исследования Х. Френденбергера и К. Маслач), стадии эмоционального выгорания и их симптомы.
9. Расскажите об основных компонентах педагогического общения
10. Учение о темпераменте человека и его влияние на межличностное общение
11. Невербальные и вербальные средства общения.
12. Коммуникативные барьеры.
13. Механизмы психологической защиты в практике межличностного общения.
14. Связь мотивации с психотипом личности. Типы личности по К. Юнгу и Д. Кейрси
15. Характеристика основных стратегий поведения в конфликте (по К. Томасу).
16. Критерии уверенного, неуверенного и агрессивного поведения (внутренние и внешние параметры).
17. Опишите назначение эмоционального интеллекта в процессе коммуникации.
18. Назовите известные вам коммуникативные архетипы
19. Расскажите о психологических мотиваторах, способствующих формированию установки на успех.
20. Опишите методы релаксации, связанные с телом и умственной деятельностью.
21. Расскажите о методе музыкотерапии.

Раздел 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература

а) Основная литература

1. Агаев Н.Ф. Педагогические условия повышения эмоциональной устойчивости личности студентов. Нижний Новгород, 2011. - С. 21- 60. 6. Анциферова Л.И. Условия деформации личности // Новые исследования. – М.: Наука, 1998 – с. 45-80.
2. Адамс, Б. Время: секреты управления. - М.: АСТ Астрель, 2004. - 304 с.
3. Азарова, О.Н. Тайм-менеджмент за 30 минут. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 160 с.
4. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с. – (Университетская серия). – ISBN 978-5-379-02007-1.
5. Аллен, Д. Как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса. - М.: Вильямс, 2007. - 368 с.
6. Александров А.А. Аутотренинг: Справочник. – СПб.: Питер, 2007. – 272 с.
7. Александровский, Ю. А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация [Текст] / Ю. А. Александровский. М.: Наука, 1976. 270 с.
8. Алиева Э.Ф., Алексеева А.С., Ванданова Э.Л., Карташова Е.В., Резапкина Г.В. Цифровая переподготовка: обучение руководителей образовательных организаций // Образовательная политика. 2020. № 1 (81). С. 54–61.
9. Антонова Д.А., Оспенникова Е.В., Спирин Е.В. Цифровая трансформация системы образования. Проектирование ресурсов для современной цифровой учебной среды как одно из ее основных направлений // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия: Информационные компьютерные технологии в образовании. 2018. № 14. С. 5–37.
10. Архангельский, Г.А. Корпоративный тайм-менеджмент. - М.: Альпина бизнес бук, 2006. - 286 с.
11. Архангельский, Г.А. Организация времени. - СПб.: Питер. - 2006. - 448 с.
12. Асмолов А. Г. Психология личности: учебник / А. Г. Асмолов. М.: Смысл, 2008. – 416 с.
13. Архангельский, Г.А. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы. - М.: АиСТ-М, 2003. - 190 с.

14. Афашагова А.А. Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности: учебное пособие [Электронный ресурс] / А.А. Афашагова. М.: Директ-Медиа, 2014. 187 с. – ЭБС Книгафонд.
15. Баева И.А., Волкова Е.Н., Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность образовательной среды: Учебное пособие / Под ред. И.А.Баевой. М.: Экон-Информ, 2009. – 248 с
16. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: серия «В помощь школьному психологу» / О. И. Бабич. – М.: Изд-во «Учитель», 2014. – 122 с.
17. Безопасность образовательной среды: психологическая оценка и сопровождение: Сборник научных статей / Под ред. И.А. Баевой, О.В. Вихристюк, Л.А. Гаязовой. М.: МГППУ, 2013
18. Белова Л. В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: учебное пособие - Ставрополь: СКФУ, 2015. Белова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 93 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868>
19. Бильданова В.Р., Шагивалеева Г.Р. Основы психической саморегуляции. Учебное пособие для студентов высш. Учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2009. – 116.
20. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других [Текст]: Практическое пособие. / В.В. Бойко. - М.: Информационно - издательский дом "Филинь", 1996
21. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – с. 100-105.
22. Бодров, В. А. Информационный стресс [Текст] / В. А. Бодров. М. : ПЭР СЭ, 2000
23. Бороненко Т.А., Кайсина А.В., Федотова В.С. Развитие цифровой грамотности школьников в условиях создания цифровой образовательной среды // Перспективы науки и образования. 2019. № 2 (38). С. 167–193.
24. Буцык С.В. «Цифровое» поколение в образовательной системе российского региона: проблемы и пути решения // Открытое образование. 2019. № 1. С. 27–33. URL:
25. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2-е изд., испр. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 416 с.
26. Величковский, Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу [Текст]: автореф. дис... канд. психол. наук / Величковский Б. Б. М., 2007.

27. Веселова, Е.К. Методологические и методические проблемы эмпирического исследования нравственной сферы личности // Научное мнение. - 2013. - №6. - С. 168 – 173
28. Водопьянова Н.Е., Страченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008.
29. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] / Н. Е. Водопьянова. СПб.: Питер, 2009.
30. Воробейчик Я.Н., Минкович М.Я. Самоучитель по психотерапевтической помощи (как помочь себе, детям и близким). Одесса, 2006.
31. Головчанова, Н.С. Жизненная успешность как предмет психологического исследования и психологического консультирования [Текст] / Головчанова Н.С. // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова, 2009, №3 (9). - С. 47-50.
32. Гринберг, Дж. Управление стрессом [Текст] / Дж. Гринберг. 7-е изд. СПб.: Питер, 2002
33. Гусейнов А.А. Этика: учебник / А.А. Гусейнов, Р.Г. Апресян. – М.: Гардарики, 2007
34. Гэйбл Э. Цифровая трансформация школьного образования. Международный опыт, тренды, глобальные рекомендации [Текст] / пер. с англ.; под науч. ред. П. А. Сергоманова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. — М.: НИУ ВШЭ, 2019. — 108 с. — 200 экз. — (Современная аналитика образования. № 2 (23)).
35. Дворецкая М.Я. Особенности взаимосвязи жизненного и профессионального самоопределения в образах желаемого и избегаемого будущего у представителей разных социальных групп [Текст] / М.Я. Дворецкая - Профессиональное образование в современном мире. - 2012. - №2 (5). - С. 10 - 18.
36. Дворецкая М.Я., Вострикова О.А. — Эталонный образ успеха // Психология и Психотехника. – 2014. – № 5. – С. 538 - 545. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=65002
37. Дерябо С.Д. Диагностика эффективности образовательной среды. М., 1997
38. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б.Дерманова. — СПб.: Издательство «Речь», 2002. С.124 – 126.
39. Зависимость уровня профессионального стресса от стажа педагогической деятельности // Образование и наука: материалы научной конференции преподавателей и студентов. Уфа, 15 декабря 2006 г. — Уфа: Изд. Филиала ГОУ ВПО «МГОПУ им. М.А. Шолохова» в г. Уфе, 2006. – С.12-15

40. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Закоркина. – Омск : Издательство ОмГПУ, 2019. –146 с. – ISBN 978-5- 8268-2234-0
41. Зарубина Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2012 г. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/578061/> 123
42. Изменение альфа-ритма ЭЭГ при формировании синдрома эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательных школ // Вестник Челябинского государственного педагогического университета: - Челябинск: ООО «Полиграф-Мастер», 2010. - №9. – С.263-271
43. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с: ил. (Серия «Мастера психологии»).
44. Иржанова Л. Победи стресс!: тренинги на позитивное мышление. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 249 с.
45. Истюфеева, Ж.Н. Субъективные ресурсы достижения успешности личности: на примере профессионально-педагогической деятельности [Текст]: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ж.Н. Истюфеева - Новосибирск, 2008. - 22 с.
46. И-Шен Восточные приемы оздоровления. – СПб.: Невский проспект: Вектор, 2007. – 236 с.
47. Камардина А.А. Профессиональная этика: учебное пособие [Электронный ресурс] / А.А. Камардина. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 167 с. – ЭБС Книгафонд
48. Карпов А.М. Самозащита от стресса: Издание второе. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2003. – 48 с.
49. Кецко, Т.В. Модели синдрома эмоционального выгорания / Т.В.Кецко // Возрастная и педагогическая психология: сб. науч. тр. Вып. 7 / Бел. гос. пед. Ун-т им. М.Танка; редкол. Н.Т.Ерчак [и др.]; отв. ред. О.В.Белановская. О Мн.: БГПУ, 2007 – с. 294-303.
50. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса [Текст] / Л. А. Катаев Смык. М.: Наука, 1983. 368 с.
51. Конюхова, Т.В., Конюхова, Е.Т. Изучение проблемы успеха и успешности личности в контексте междисциплинарного подхода // Известия ТПУ, 2009. №6 [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/izuchenieproblemy-uspeha-i-uspeshnosti-lichnosti-v-kontekste-mezhdistsiplinarnogo-podhoda>, свободный

52. Коржова, Е.Ю. Духовно-нравственные аспекты изучения жизненного пути личности [Текст] / Е.Ю. Коржова // Вестник РГХА. - 2010. - Т. 11. - вып. 2. - С. 251 - 262
53. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 76 с.
54. Кочерга И.В. Социально-педагогическая поддержка педагогов среднего профессионального образования с синдромом эмоционального выгорания. Майкоп, 2007. – С. 15-18.
55. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
56. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970.
57. Лейфрид, Н.В. Ответственность как личностная детерминанта представлений об успешном человеке [Текст]: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н.В. Лейфрид. - Краснодар, 2006. - 21 с.
58. Лечебные гимнастики / Бах Б. – М.: АСТ; Киев: НКП, 2008. – 188 с.
59. Любимова В. Самоисцеление творчеством и адаптацией к жизни. Методы психологической самопомощи (Психологический практикум)/ Н.В. Любимова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 64 с.
60. Макарова Г. Статья «Синдром эмоционального выгорания» / Институт консультирования ППЛ. 19. Митина Л.М. Учитель как личность и как профессионал (психологические проблемы) [Текст]: практическое пособие. \ Л.М. Митина. М.: Дело, 1994.
61. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова ; под редакцией М. Я. Виленского. – Москва: КноРус, 2016. – 183, [1] с.
62. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. М.: Просвещение, 1987
63. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 2001. С. 364.
64. Мельникова, М. Л. М48 Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова; Урал. гос. пед. ун-т; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
65. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/А.М.Митяева. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 192 с.
66. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учебное пособие; Рекомендовано УМО/ А.М.Митяева.– М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 192 с
67. Михайлова Л.А. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях. СПб.Питер, 2009. – С. 32-35.
68. Мулляр, Л.А. Социально-философские смыслы образа-концепта «успех» [Текст]: автореф. диссер. ... доктора философских наук: 09.00.11 / Л.А. Мулляр. - Нальчик, 2012. - 43 с.

69. Мясищев В. Н. Личность и неврозы. Л., 1960
70. Научись отдыхать!: Техники релаксации / С.В. Баранова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 156 с.
71. Никифоров Г.С. Практикум по психологии профессиональной деятельности. СПбУ, 2000. С. 220–222. 10. Орёл В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.03 Ярославль, 2005. 449 с.: 71 05-19/58.
72. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья. – СПб: Питер, 2006. – 607 с.
73. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / Под ред. И.А. Баевой. СПб.: Речь, 2006.
74. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие для студ. высш.учеб.заведений / Г.Р. Шагивалеева, В.Р. Бильданова. – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2009. – 116 с.
75. Орлов А.Б. Психология личности и сущность человека: парадигмы, проекции, практики. М., 1995.
76. Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе: монография / Т. Ф. Орехова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: ФЛИНТА, 2016. – 355 с. – ISBN 978-5-9765-1210
77. Педагогическая психология: учебное пособие / Под ред. Л.А. Регуш, А.В. Орловой. СПб.: Питер, 2011.
78. Петрушин, В. И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513510> (дата обращения: 14.12.2023).
79. Подымова Л. С. Подготовка учителя к инновационной деятельности. М.: Академия, 2006. – 221 с.
80. Практическая психология образования: учебное пособие / Под ред. И.В. Дубровиной. СПб, 2009.
81. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожно сти./А.М. Прихожан// Психологическая наука и образование. – 2008 – С. 13 – 17.
82. Профессиональный стресс у педагогов: причины, диагностика и профилактика: Учебно-методическое пособие – Уфа: Изд-во Уфимского филиала ГОУ ВПО «МГГУ им. М.А.Шолохова», 2008. – 33 с.
83. Психология общения. Энциклопедический словарь / Под ред. А.А. Бодалева. М.: Когито-Центр, 2011.
84. Психологические характеристики состояния здоровья педагогов // Региональные особенности развития и охраны здоровья детей и подростков: сборник научных работ. – Уфа, 2005. – С.45-49
85. Психолого-педагогические аспекты здоровья педагогов // Актуальные проблемы охраны здоровья молодежи в современной технологической среде:

- Сборник материалов международной научно-практической конференции. Брянск, 4-6 октября 2007. – Брянск: РИО БГУ, 2007. – С.370-373
86. Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории [Текст] / К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, А.В. Брушлинский и др.; [Под ред. А.В. Брушлинского]; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. – Москва: Ин-т психологии РАН, 1997. – 574 с.
87. Рахманова С.М. Психологическая гимнастика. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 208 с.
88. Рикель А.М. Некоторые аспекты социально-психологической проблематики успеха // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология - 2012. - №1 - с. 41-48.
89. Самоукина Н.В. Синдром профессионального выгорания / Н. В. Самоукина // Управление персоналом, российский опыт. – М.: МГУ, 2000 – с. 89- 123.
90. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме [Текст] / Г. Селье. М.: Медгиз, 1960.
91. Селье Г. Стресс без дистресса. М., Прогресс, 1979. – 80 с. 20.
92. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости. – М.: Психотерапия, 2006. – 256 с.
93. Семенова Е.Г. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]: Учебное пособие. / Е.Г. Семенова. - М.: Издательство Института психотерапии, 2002.
94. Семикин В. В. Психологическая культура в образовании человека: Монография. СПб., 2002.
95. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7
96. Сохранение здоровья педагога как аспект здоровьесформирующей среды образовательного учреждения //Обеспечение здоровья школьников – ключевое звено национальной образовательной стратегии «Наша новая школа»: сборник научных статей. – Уфа: Издательство БИРО, 2009. – С.91-93
97. Сыманюк Э.Э. Психологическая безопасность образовательной среды. Пермь: Уральский ГУ, 2005.
98. Социальная психология: учебное пособие [Электронный ресурс]. – М.: Юнити-Дана, 2015. 615 с. – ЭБС Книгафонд.
99. Фрейденберг Г.Перегореть: высокая цена больших достижений/ Г.Фрейденберг. – М.: Прогресс – Универс, 1974 – с. 328- 500.
100. Черепанова, Е. М. Психологический стресс: помоги себе и ребенку [Текст] / Е. М. Черепанова. М., 1997
101. Чернова О.В., Минахметова А.З. Практикум по сказкотерапии. Учебное пособие. – Елабуга, 2001. – 80 с.
102. Чутко Л.С., Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. 2-е изд. Москва. «МЕДпресс-информ», 2014. – С.45-46
103. Шопина Ж.Г., Веселова Е.К., Андреева В.А.. Капица С.И.. и др. (составители). Педагогические ситуации как средство формирования

- профессиональных навыков преподавателей // Методические рекомендации для преподавателей /Под ред. Ж.Г.Шопиной, Л., 1990, ЛСГМИ. - 37 с
104. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
105. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М.: Смысл, 2001. – 366 с.
106. Яковлев В.Н. Машков В.В. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

Дополнительная учебная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023)
2. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (последняя редакция)
3. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ (последняя редакция)
4. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы».
5. Указ Президента Российской Федерации №597 от 7.05.2012 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
6. Указ Президента РФ от 6 июня 2019 г. N 254 «О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства РФ от 23 мая 2015 г. № 497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016 - 2020 годы»
8. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Указанные в списке издания доступны в следующих официальных электронных базах данных:

- Электронный информационный ресурс Российской государственной библиотеки (www.rsl.ru);

-Электронная библиотечная система издательства "Лань"
<http://e.lanbook.com/>;

- Электронный информационный ресурс российской Национальной библиотеки (www.nlr.ru);

- Педагогическая литература. Режим доступа: <http://www.pedlib.ru/>

- Психологическая литература в Интернете. Факультет психологии МГУ.
 Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/links/liter.html>
 - Хрестоматия по психологии. Библиотека русского гуманитарного
 Интернет-университета. Режим доступа:
http://sbiblio.com/biblio/archive/averianov_xrpsiholog/.

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория/ компьютерный класс	Лекции; Практические занятия (семинары)	1. Сервер Intel Core (2 шт.) 2. Программное обеспечение (200 лицензий) 3. ПК с модулем защиты SecView, процессор Intel core i7, оперативная память 9 гб, жесткий диск 2 тб. 4. Сетевое дисковое хранилище информации (1 шт.) 5. Жесткий диск для сервера/ сетевого хранилища (24 шт.) 6. Лицензия TrueConf Server на 100 онлайн пользователей (бессрочная) 7. Техническая поддержка лицензии True Conf Server на 1 год для 200 онлайн пользователей (полная) 8. 2 конверта 2SFP модуля 9. Предоставление услуг связи на скорости от 800 до 1Гбит/сек на 1 год 10. Центральный блок конференц-системы DIS- CCU-E (1 шт.) 11. Микрофонный пульт делегата DC 5980 P (6 шт.) 12. Микрофон на «гусиной» шее 40 см с кольцом GM 5923 (6 шт.) 13. Кабель 2,0 м, для соединения компонентов системы ЕС 6001-02 14. Кабель 20,0 м, для соединения компонентов системы ЕС 6001-20 (1 шт.) 15. Радиомикрофоны BKR KX-D812 (ручной и петличный) (1 шт.) 16. Микшер усилитель APart

		МА120 (1 шт.) 17. Акустическая система JBL Control 23T-WH (2 шт.) 18. Система шумоподавления Phoenix Audio MT107MXL (с микрофоном) 19. Процессор подавления обратной связи BKR BR-1220 с функцией микширования (1 шт.) 20. PTZ-камера CleverMic 2212U (1 шт.) 21. Пульт управления PTZ камерами CleverMic Camera Control (1 шт.) 22. Коммерческий ТВ LG 65UV341C (1 шт.) 23. Монитор Монитор Dell 24" P2418HT (2 шт.) 24. Шкаф коммутационный ЦМО (ШРН-6.480) 6U 600x480мм (1 шт.) 25. Комплект расходных материалов: - силовые кабели; - аудио кабели; - видео кабели; - управляющие кабели; - коробка кабельные; - кронштейн для ТВ - кронштейн для PTZ-камеры, - удлинители видеоинтерфейсов через RJ-45 26. Серверная подсистема (2 шт.) 27. Сетевая подсистема (1 шт.) 28. Многофункциональное устройство (принтер-факс-сканер) МФУ Xerox WC VersaLink C7020/7025/C7030 29. Проектор BenQ W750 (DLP DC3 DMD; 720P HD Ready projector; Brightness 2500 ANSI; High contrast ratio: 13000:1; 1.2X zoom (1.31 - 1.57); Noise 30dB (eco); 10W speaker; HDMI 1.4x 2; Audio out; brilliant color; 3D via HDMI ; carry bag 30. Портативный компьютер для презентаций. Экран 15,6 дМв, ОЗУ 4 гб., Bluetooth, Wi-Fi 31. Экран для проектора (200x200 см.) 32. Интерактивная доска SMART на основе оптической технологии DViT формата 4:3 (77", 157x117
--	--	---

		см) с программным обеспечением SMART Notebook 18.
--	--	---

Составители программы:

Д.К. Кирнарская – проректор по связям с общественностью Российской академии музыки имени Гнесиных, доктор искусствоведения, доктор психологических наук, профессор;

А.Л. Симбирева – ведущий специалист отдела трудоустройства, практики и карьеры, психолог;

К.А. Некрасов – заместитель начальника Управления контроля качества образования и информационно-методического сопровождения РАМ имени Гнесиных. Руководитель Центра развития творческих компетенций РАМ имени Гнесиных;

С.В. Ручимская – Руководитель Центра непрерывного образования и повышения квалификации творческих и управленческих кадров в сфере культуры, кандидат педагогических наук, профессор.