ПРОГРАМА

„БЪРНАУТ: УСТОЙЧИВ УЧИТЕЛ, УСТОЙЧИВА ПРОФЕСИЯ. ДА ОСТАНЕШ В ПРОФЕСИЯТА, БЕЗ ДА ИЗГУБИШ СЕБЕ СИ“

Програма за професионална устойчивост, превенция и съхраняване

Обхват:

Програмата е насочена към:

- учители;
- директори и заместник-директори;
- психолози;
- педагогически съветници;
- ресурсни учители;
- логопеди;
- други педагогически специалисти и професионалисти, работещи в образователна среда.
- **Модул 1: Синдромът Бърнаут: превенция, разпознаване и справяне с професионалното прегаряне;**
- **Модул 2: Да останеш в професията, без да изгубиш себе си.**

АНОТАЦИЯ

Нашите послания:

„Да останеш в професията, без да изгубиш себе си.“

„Грижата за учителя е грижа за качеството на образованието.“

„Устойчивият учител е условие за устойчиво училище.“

„Професионалната отдаденост не трябва да води до прегаряне.“

„Не само как да работим повече, а как да се съхраним по-добре.“

Педагогическата професия е сред дейностите с високо емоционално, когнитивно и социално натоварване. Съвременният учител и педагогически специалист ежедневно функционира в среда на високи очаквания, интензивна комуникация, административен натиск, необходимост от непрекъсната адаптация, емоционално включване и отговорност към ученици, родители, колеги и институционални изисквания. В тази среда рискът от **професионално прегаряне (burnout)** се превръща в реален фактор, който влияе както върху личното благополучие на специалиста, така и върху качеството на педагогическата работа, училищния климат и устойчивостта на образователната система.

Програмата **„Синдромът Бърнаут: превенция, разпознаване и справяне с професионалното прегаряне при педагогическите специалисти“** е насочена към формиране на знания, умения и нагласи за ранно разпознаване, превенция и овладяване на професионалното прегаряне в контекста на образователната среда.

Обучението разглежда бърнаута не като лична слабост, а като **професионален риск**, който изисква осъзнаване, самонаблюдение, организационна чувствителност и развитие на стратегии за лична и професионална устойчивост. В програмата се анализират:

- същността и проявленията на синдрома на бърнаут;
- основните рискови фактори в училищната среда;
- ранните предупредителни сигнали;
- отражението върху личността, работата и взаимоотношенията;
- техники и подходи за саморегулация, възстановяване и професионално съхраняване;
- ролята на училищната култура, лидерството и екипната подкрепа за превенция на прегарянето.

Програмата е разработена с **практическа насоченост** и включва рефлексивни упражнения, казуси, самооценка, групова работа и приложими стратегии, чрез които участниците могат да изградят собствен план за професионална устойчивост и превенция на прегарянето.

Цел на програмата:

Да подпомогне педагогическите специалисти в разпознаването, превенцията и управлението на професионалното прегаряне чрез развитие на умения за самонаблюдение, емоционална регулация, професионална устойчивост и прилагане на стратегии за съхраняване в образователната среда.

Задачи:

1. Да се изясни същността на синдрома на професионалното прегаряне и неговите проявления в педагогическата професия;
2. Да се анализират рисковите фактори за бърнаут в училищната среда;
3. Да се подпомогне ранното разпознаване на симптоми и предупредителни сигнали;
4. Да се развият умения за саморефлексия, емоционална саморегулация и лична устойчивост;
5. Да се представят практически стратегии за превенция и справяне с професионалното прегаряне;
6. Да се осмисли ролята на училищната култура, организационната подкрепа и лидерството за професионалното благополучие на педагогическите специалисти;
7. Да се създадат предпоставки за изграждане на личен и професионален план за устойчивост.

2 кредита / 32 часа с

- казуси;
- екипни механизми;

- лидерски модул;
- организационна превенция;
- конкретен план за училищна политика за благополучие.

Методи на обучение

В обучението се използва **интерактивен, рефлексивен и практико-приложен подход**, съобразен със спецификата на професионалната роля на педагогическите специалисти.

Основни методи:

- интерактивна лекция;
- дискусия;
- казусен анализ;
- рефлексивни упражнения;
- самооценъчни инструменти;
- групова работа;
- работа по двойки;
- ролеви ситуации;
- анализ на професионални сценарии;
- структурирана рефлексия;
- практикум за разработване на личен план за превенция на бърнаут;
- фасилитирано споделяне на професионален опит;
- упражнения за саморегулация и професионално възстановяване.

Програмата поставя акцент не само върху информираността, а върху **осъзнаването, разпознаването и изграждането на лични и професионални стратегии за устойчивост**.

Очаквани резултати и индикатори

В резултат от обучението участниците ще могат да:

1. Разпознават същността и проявленията на професионалното прегаряне.

Индикатори:

- дефинират синдрома на бърнаут;
- разграничават стрес, умора, претоварване и прегаряне;
- описват основните му характеристики и етапи.

2. Идентифицират рискови фактори за прегаряне в образователната среда.

Индикатори:

- посочват вътрешни и външни фактори на професионален риск;
- анализират конкретни ситуации от училищната практика;
- разпознават особености на училищната среда, които повишават риска.

3. Разпознават ранни сигнали и симптоми на професионално изтощение.

Индикатори:

- идентифицират лични предупредителни сигнали;
- анализират поведенчески, емоционални и когнитивни прояви;
- осъзнават собствените си уязвимости и ресурси.

4. Прилагат базови стратегии за саморегулация и професионално съхраняване.

Индикатори:

- използват техники за самонаблюдение и рефлексия;
- прилагат стратегии за граници, възстановяване и емоционална регулация;
- формулират лични стъпки за превенция на прегаряне.

5. Осмислят ролята на училищната среда и екипната подкрепа за превенция на бърнаута.

Индикатори:

- анализират значението на организационния климат;
- разпознават значението на лидерската и колегиалната подкрепа;
- формулират идеи за професионално съхраняваща училищна среда.

6. Изработват личен план за професионална устойчивост.

Индикатори:

- формулират конкретни лични стратегии;
- идентифицират свои ресурси и рискове;
- разработват приложим мини план за действие.

Материално-технически и информационни ресурси

Материално-технически ресурси:

- обучителна зала / подходящо пространство за групова работа;
- мултимедиен проектор;
- компютър / лаптоп;
- екран / интерактивен дисплей;
- флипчарт / бяла дъска;
- материали за групова работа (листове, маркери, самозалепващи бележки, карти за упражнения);
- разпечатани работни листове и самооценъчни инструменти;
- възможност за онлайн платформа при дистанционен формат.

Информационни ресурси:

- презентационни материали;
- авторски работни листове;
- казуси от училищната практика;

- чеклисти за самооценка;
- модели за личен план за устойчивост;
- подбрани научно-популярни и професионални ресурси по темата;

ресурси за последваща самостоятелна работа и рефлексия.

СЪОТНОШЕНИЕ МЕЖДУ ТЕОРЕТИЧНА И ПРАКТИЧЕСКА ЧАСТ

40% теория / 60% практика

Защото участниците не се нуждаят просто от „знание за бърнаута“, а от:

- разпознаване;
- самоосъзнаване;
- инструменти;
- стратегии;
- личен план.

Компетентности, които развива програмата

Програмата подпомага развитието на следните компетентности у обучаемите:

1. Личностна и рефлексивна компетентност

- умения за самонаблюдение;
- осъзнаване на лични ресурси и уязвимости;
- развитие на професионална саморефлексия.

2. Емоционална компетентност

- разпознаване и управление на емоционални състояния;
- развитие на емоционална устойчивост;
- умения за саморегулация в професионални ситуации.

3. Компетентност за професионално съхраняване

- умения за поставяне на граници;
- управление на натоварването;
- изграждане на устойчиви професионални навици.

4. Социална и комуникативна компетентност

- умения за търсене и използване на подкрепа;
- осъзнаване на значението на екипната и колегиалната среда;
- развитие на конструктивни модели на професионално взаимодействие.

5. Компетентност за адаптивност и устойчивост

- способност за справяне с промяна, напрежение и професионални предизвикателства;

- умения за поддържане на професионална ефективност при високо натоварване;
- развитие на устойчиво професионално функциониране.

6. Организационна чувствителност

- разбиране на влиянието на училищната среда върху благополучието;
- осъзнаване на ролята на училищната култура и лидерството;

способност за разпознаване на фактори на организационен риск и подкрепа

Начин на завършване на обучението:

Обратна връзка чрез изработване на л**ични стратегии за справяне с бърнаут:**

1. **Разпознаване на сигналите навреме**
   - Постоянна умора, раздразнителност, цинизъм към учениците или колегите.
   - Чувство на безсилие или намалена ефективност.
   - Ако тези симптоми се появят, това е сигнал за превантивна намеса.
2. **Управление на времето и приоритетите**
   - Използвай **метод „Три основни задачи“** на деня – фокус върху най-важното.
   - Делегирай, където е възможно (колеги, родители, ученици).
   - Планирай **малки паузи през деня** за кратка разходка, дихателни упражнения или кафе.
3. **Поставяне на граници**
   - Ограничи извънработни съобщения и имейли.
   - Определи време за работа и време за възстановяване.
   - Научи се да казваш „не“ при излишни задачи.
4. **Рефлексия и самооценка**
   - Водене на дневник на емоциите и мислите.
   - Оценка на постиженията, дори и малките.
   - Въпроси за себе си: „Какво успях да направя добре днес?“ и „Какво мога да подобря утре без да се изтощавам?“
5. **Възстановяване на енергията**
   - Физическа активност: разходки, спорт, йога.
   - Достатъчен сън – приоритет!
   - Хобита и занимания извън училище.
   - Практики за релаксация: дълбоко дишане, медитация, mindfulness.

Автор и обучител:

Д-р Лилия Стоянова Стоянова