

Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования
«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ИНСТИТУТ»
(СФИ)

Принято
ученым советом СФИ
протокол от 16.02.2026 № 1

Утверждено
приказом ректора
от 04.03.2026 № 18-26 од

Профилактика эмоционального выгорания

Рабочая программа дисциплины

Дополнительная профессиональная программа – программа профессиональной переподготовки «Социальная работа со случаем: инновационные модели и методы»

Квалификация: Специалист по социальной работе
(социальный координатор)

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2026

Общая нагрузка 4 ак. ч.		
Курс / Семестр	1 / 2	Итого
Контактная работа, в том числе:	4	4
Практические занятия	4	4
		0
ИТОГО	4	4
В том числе в форме практической подготовки	0	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет	

Рабочая программа дисциплины

Профилактика эмоционального выгорания

Разработчик(и):

Ю. К. Ушакова

А. В. Матвеева

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания» является формирование у обучающихся профессиональной компетенции ПК-2 и профессиональной компетенции ПК-9 через решение следующих задач:

1. изучить основные факторы риска и причины развития эмоционального выгорания;
2. проанализировать мотивы профессиональной реализации в социальной работе;
3. изучить инструменты профилактики эмоционального выгорания и самопомощи.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Место дисциплины в программе

Дисциплина читается на 1-м курсе во 2-м семестре для слушателей очной формы обучения.

Требования к предварительной подготовке обучающегося

Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретённых при изучении дисциплин:

- Введение в профессию.

Дисциплины и практики, для которых изучение дисциплины необходимо как предшествующее

- Основы командной работы.
- Практика по профилю профессиональной деятельности.

3. Требования к результатам обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Результаты обучения по дисциплине
ПК-2 Способность соблюдать профессионально-этические требования и разрешать этические дилеммы (т.е. делать выбор в ситуации ценностных противоречий).	Знать: - основные ценности социальной работы; - этические дилеммы в социальной работе; - этические нормы взаимоотношений с клиентами, коллегами, партнерами. Уметь: - осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с ценностями социальной работы; - распознавать ситуации этических дилемм; - замечать расхождение между нормативными этическими требованиями и их реализацией на практике. Владеть: - соблюдать этические нормы взаимоотношений с клиентами, коллегами, партнерами; - обращаться за консультацией к более опытным коллегам в этически противоречивых и неопределённых ситуациях.
ПК-9 Способность к саморазвитию, использованию личного творческого потенциала и	Знать: - возможности саморазвития, самореализации, развития творческого потенциала; - признаки профессиональной усталости, выгорания и

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Результаты обучения по дисциплине
предупреждению, профилактике профессиональной усталости, профессионального "выгорания".	способы профилактики выгорания. Уметь: - использовать возможности саморазвития, самореализации, развития творческого потенциала; - искать возможности супервизии для анализа своей деятельности и саморазвития; - справляться с нагрузкой и находить дополнительные источники поддержки, открывать в себе дополнительные ресурсы; - самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития.

4. Содержание и структура дисциплины

4.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Профилактика эмоционального выгорания

Что такое эмоциональное выгорание: определение, причины развития, группы риска. Факторы, повышающие риск развития эмоционального выгорания: статистика, мифы о выгорании. Признаки развития эмоционального выгорания. Как справиться с эмоциональным выгоранием: техники самопомощи, тайм-менеджмент. Самодиагностика. Практические упражнения.

4.2. Структура дисциплины

Тема	Вид учебной деятельности	Объём, ак. ч.	В том числе в форме практической подготовки
Контактная работа		4	
Тема 1. Профилактика эмоционального выгорания.	Практическое занятие	4	
Промежуточная аттестация – зачет			

5. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине

5.1. Текущий контроль успеваемости

Форма

Учет посещаемости занятий. Оценка участия обучающихся в практическом занятии (см. п. 4.1).

Периодичность

Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра.

Порядок проведения

Обучающийся участвует в практическом занятии. Преподаватель ведет учет посещаемости студентов. В случае отсутствия студента в журнале текущего контроля успеваемости и посещаемости ставится отметка «Н» (не был).

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся активно участвовал в практическом занятии.

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не принимал активного участия в практическом занятии.

5.2. Промежуточная аттестация

Форма

Зачет.

Периодичность

По завершении изучения дисциплины в конце семестра.

Порядок проведения

Оценивается посещаемость занятий.

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся посетил практическое занятие или прослушал пропущенное занятие в аудиозаписи.

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не посетил практическое занятие и не прослушал пропущенное занятия в аудиозаписи.

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины

6.1. Печатные и электронные издания

Авторы	Заглавие	Изд-во, год	Стр.	Эл. адрес для эл. изданий
Т. Мужижкая	Брать, давать и наслаждаться. Как оставаться в ресурсе, что бы с вами не происходило	Бомбора, 2024	255	

6.2. Электронные образовательные ресурсы

Название	Ссылка
Официальный сайт Свято-Филаретовского института	https://sfi.ru

6.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Название	Ссылка
Библиотека Института психологии РАН	lib.ipran.ru/
Библиотека литературы по психологии	znanium.com
Электронная библиотека МГППУ	psychlib.ru/

6.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Название	Описание
Windows 8, Windows 10	Операционная система корпорации Microsoft, ориентированная на управление компьютером и

Название	Описание
	прикладными программами с помощью графического интерфейса.
Office Standard 2013 Russian: Word 2013, Excel 2013, PowerPoint 2013, OneNote 2013, Outlook 2013, Publisher 2013	Пакет программ для работы с документами, электронной почтой и подготовки презентаций.
VLC, ver. 3.0.8	Медиапроигрыватель.
ИРБИС64+ в составе четырех АРМ «Администратор, «Каталогизатор», «Книговыдача», модуля Web ИРБИС64+	Библиотечная программа.
ABBYY FineReader 11	Программа для перевода изображения документов в электронные редактируемые форматы.
Программа TrueConf, тариф на 21 пользователя и 10 одновременных соединений	Отечественная программа конференцсвязи с использованием облачной среды

6.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- парты, стулья для слушателей;
- стол, стул для преподавателя;
- флипчарт и / или ЖК панель;
- настольный микрофон;
- акустическая система;
- компьютер для преподавателя с видеокамерой;
- возможность подключения к сети Интернет (в том числе по каналу Wi-Fi) и обеспечения доступа к ЭИОС для преподавателя и обучающихся.

7. Методические указания для обучающихся

Для освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием данной рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее тематическим планом, связями с другими дисциплинами образовательной программы, с рекомендованной литературой (электронные и печатные издания) и др. В самостоятельной работе необходимо соблюдать рекомендации преподавателя. Для прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации необходимо ознакомиться с типовыми контрольными заданиями и материалами, содержащимися в разделе 5.