



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
«ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР» ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО
РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

199178, Санкт-Петербург, 7 линия В.О., д. 56-58 Литер А
Тел/факс (812) 323 -57-28 Е-
mail: imc@imcvo.ru
ОКПО 53252196 ОКОГУ 49003 ОГРН 1027800541757
ИНН/КПП 7801160584

от 18.03.2026 № 18

№ _____ от _____

**Аналитическая справка
о мероприятиях по профилактике профессионального выгорания для педагогов
образовательных организаций за 2025 год**

В соответствии с информационной справкой ГБУ ДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Василеостровского района Санкт-Петербурга помощь по вопросам профилактики профессионального выгорания получили **484** педагога района (таблица 1)

**Мероприятия ГБУ ЦППМСП Василеостровского района СПб, направленные на
профилактику профессионального выгорания педагогов, за 2025 год**

Таблица 1

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Кол-во мероприятий	Кол-во участников, чел.
1	Профилактика профессионального выгорания педагогов	семинар	12	197
2	Исследование социально-психологического климата педагогического коллектива	Диагностика, консультирование	10	155
3	"Здоровьесберегающие технологии на работе и дома: Мудрое движение - образовательная кинезеология"	Лекция	1	20
4	Семинар-практикум "Стили педагогической деятельности и профессиональное выгорание педагога"	Семинар-практикум	1	15
5	"Эффективные способы решения конфликтных ситуаций"	лекция	2	50
6	Методы и приемы профилактики профессионального выгорания педагогов	Семинар-практикум	1	47
	Общее количество		27	484

А также были проведены мероприятия, направленные на профилактику профессионального выгорания педагогов, в общеобразовательных организациях Василеостровского района. Всего ими охвачено **425** человек (таблица 2)

Мероприятия, направленные на профилактику профессионального выгорания педагогов, проведенные в ОО Василеостровского района в 2025 году.

Таблица 2

Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Кол-во мероприятий	Кол-во участников
Как избежать эмоционального выгорания	Консультация	1	14
Тренинг "Профилактика эмоционального выгорания"	Тренинг	1	15
Тренинг "Стресс-менеджмент"	Тренинг	1	12
Методика «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак).	Диагностика	1	15
Как справиться с эмоциональным выгоранием	Групповая дискуссия	1	15
Способы борьбы с эмоциональным выгоранием	Консультация	1	25
Эмоциональное выгорание: причины, симптомы, стадии, ресурс	лекция, диагностика	2	25
Способы борьбы с эмоциональным выгоранием	Консультация	1	8
"Специфика работы педагога-психолога», тест на эмоцион. выгорание В.В. Бойко	Лекция с обсуждением	1	10
Сохраняя себя: профилактика профессионального выгорания педагога ДОУ	Консультация	1	12
Эмоциональное выгорание: признаки, стадии, поддержка, способы найти ресурс	Индивидуальные консультации	15	15
Тренинг "Профилактика профессионального выгорания, скорая самопомощь"	Тренинг	1	16
Профилактика эмоционального выгорания	Рисование на песочных столах с подсветкой	3	10
Арт- терапия как профилактика эмоционального выгорания	Рисование красками на альбомных листах	1	7
Тренинг "Эмоциональный баланс"	тренинг	1	25
Способы профилактики и коррекции эмоционального выгорания	индивидуальное консультирование	17	17
"Баланс и границы"-профилактика эмоционального выгорания	индивидуальные консультации	12	12
Профилактика эмоционального выгорания	индивидуальное консультирование	10	10
Профилактика профессионального выгорания	Лекция от приглашенного специалиста на тему	1	35

	"Профилактика профессионального выгорания педагогов" + Игра по станциям (практикум) по развитию жизнестойкости		
1. "Как я начинаю новый год?" 2. "Создание портрета в технике Пикассо". 3. "Знатоки психологии" 4. "В ожидании предстоящего года"	1. Практикум по созданию позитивного настроения на новый учебный год. Поиск ресурсов. 2. Арт-встреча 3. Квиз 4. Практикум по профилактике проф. выгорания	4	12
Техники снятия эмоционального напряжения	Занятия в форме тренинга	2	18
Эмоциональное выгорание: причины симптомы ресурс	лекция обсуждения	1	15
Мероприятия, направленные на профилактику синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей	Пятиминутки здоровья "Самопомощь при тревоге" консультация "Новый взгляд на старую сказку" Памятка "Аффирмации на каждый день"	2	34
Реализация программы по профилактике профессионального выгорания "В кругу коллег"	тренинги	7	40
Профилактика выгорания	Индивидуальные консультации по запросу	3	3
Эмоциональное выгорание: приемы самопомощи (индивидуальные консультации)	Индивидуальные консультации по запросу	5	5
Общее количество		96	425

Таким образом, всего в 2025 году было проведено 123 мероприятия, направленных на профилактику профессионального выгорания, в которых поучаствовало 909 педагогов района.

Заместитель директора по ОМР
ГБУ ДППО ЦПКС ИМЦ
Василеостровского района
Санкт-Петербурга



Н. В. Гапоненко