



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ПРОСВЕЩЕНИЯ

Профессиональное благополучие учителя: КОМПОНЕНТЫ И КОНТЕКСТ

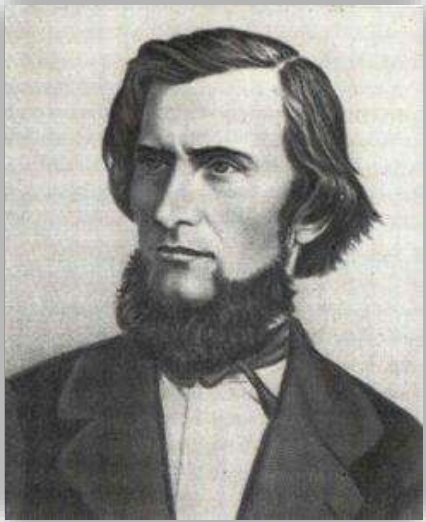
Осечкина Лариса Ивановна,
заместитель начальника Управление организации и контроля
качества образовательной деятельности



Вдохновляющие истории учителей, которые изменили мир



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



Константин
Дмитриевич
УШИНСКИЙ



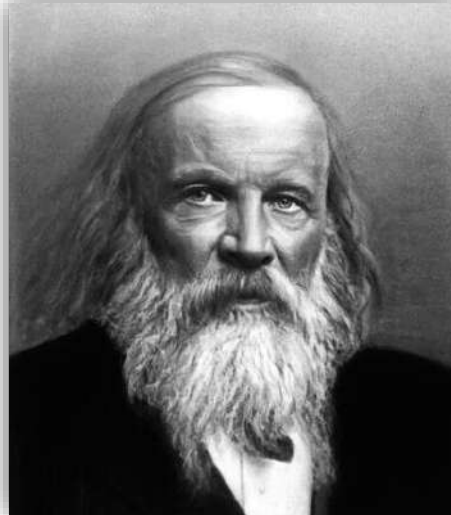
Константин
Эдуардович
ЦИОЛКОВСКИЙ



Антон
Семёнович
МАКАРЕНКО



Мария
СКЛОДОВСКАЯ-
КЮРИ



Дмитрий
Иванович
МЕНДЕЛЕЕВ



Николай
Фёдорович
КЮНГ

ИНСТРУМЕНТЫ



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



11 стратегий поддержания баланса

1. Установите чёткие границы
2. Создайте план саморазвития
3. Используйте метод «энергетических блоков»
4. Внедряйте регулярные перерывы
5. Поставьте личные цели наравне с профессиональными
6. Практикуйте осознанность и медитацию
7. Найдите поддержку в окружении
8. Регулярно занимайтесь физической активностью
9. Внедряйте техники управления временем
10. Планируйте и устраивайте путешествия
11. Развивайте хобби и увлечения

МОДЕЛЬ СЧАСТЬЯ БЕН-ШАХАРА

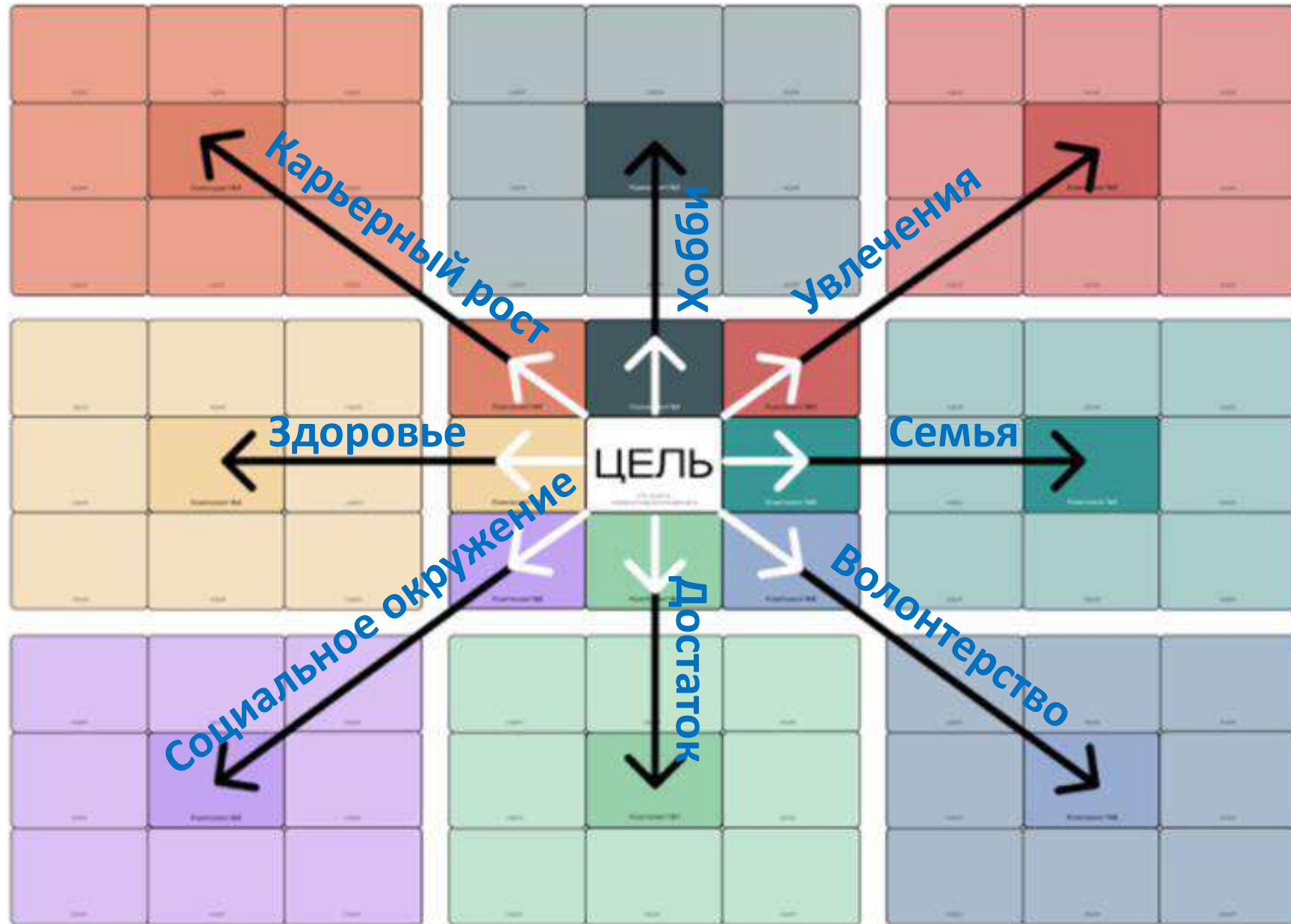




Метод «Цветок лотоса»



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



Методы поддержки психологического благополучия



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



1. Виртуальные коворкинги
2. Программы наставничества
3. Клубы по интересам
4. Цифровой детокс
5. Оформление комнат для релаксации
6. Предоставление персонализированных программ
7. Геймификация некоторых процессов на работе
8. Внедрение «окон продуктивности»
9. Проведение опросов с обратной связью
10. Групповые занятия с профессионалами
11. Цифровые сервисы



Рекомендации

1. Повышайте «эмоциональную» квалификацию
2. Установите рабочие границы
3. Укрепляйте отношения с коллегами
4. Учите учеников ценить ваши усилия
5. Развивайте свою креативность
6. Внедряйте технологии



Вывод

1. Субъективное профессиональное благополучие учителей играет важную роль в их работе и жизни.
2. Исследователи находятся в поиске способов, которые могут помочь педагогам повысить свое благополучие.
3. Каждый учитель уникален, и не существует универсального «рецепта благополучия».
4. Важно для педагога совершенствовать свои эмоциональные навыки и креативность, поддерживать отношения с коллегами и учениками и соблюдать равновесие между работой и личной жизнью.
5. Развитие же новых технологий и цифровых сервисов позволяет делать все это более эффективно.



Невозможное возможно!



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



Источники

1. 7 невероятных историй учителей, которые изменили мир
https://mel.fm/ucheba/uchitelya/3740291-teachers_stories
2. Авторский ТГ-канал о мотивации, вдохновении, самооценности, уникальности и поддержки учителя! <https://web.telegram.org/a/#-1002256818382>
3. Колесников В. Н. Профессиональное благополучие педагогов / В. Н. Колесников, А. В. Румянцева. — Текст : электронный // Педагогическое образование в Республике Карелия: опыт поколений и перспективы развития. — Петрозаводск : Издательство ПетрГУ, 2021. — С. 281-287. — URL: <http://elibrary.petrus.ru/books/54792> (дата обращения: 10.12.2025)
4. Колесо жизненного баланса <https://drive.google.com/file/d/12UrvwANmKw-skk-BWiqaS2huwqGze1cF/view>
5. Интервью с Сергеем Казарновским, Заслуженным учителем России и директором ГБУСОШДО г. Москвы «Класс-центр». https://vkvideo.ru/video-211995932_456241288
6. Методика «Цветок лотоса» <https://blog.ikraikra.ru/metod-tsvetok-lotosa-kak-bystro-pridumat-64-nestandartnye-idei/>
7. Проект «Подвиг учителя» <https://schoolvictorymuseum.ru/pages/podvig-uchitelya/>
8. SberKnowledge_выпуск_42,_2023_Счастье_журнал_web_версия.pdf



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



Фильмы рекомендуемые к просмотру:

1. «Дети Дон Кихота» (1965 г.)
 2. «Звёздочки на земле» (2007 г.)
 3. «Ненормальный» (2024 г.)
 4. «Точка, точка, запятая...» (1972 г.)
1. «Я делаю шаг» (2023 г.)