



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



Профессиональное благополучие учителя: компоненты и контекст

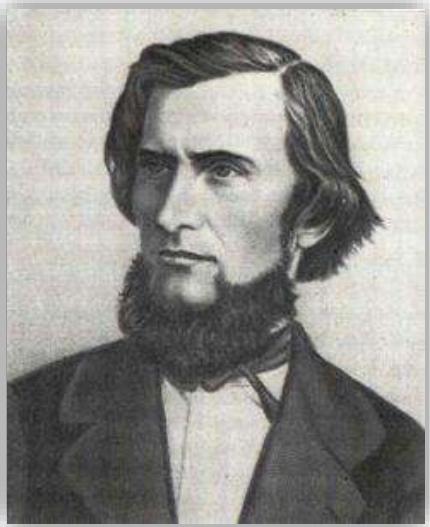
Осечкина Лариса Ивановна,
заместитель начальника Управление организации и контроля
качества образовательной деятельности



Вдохновляющие истории учителей, которые изменили мир

ФКР ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ

ПРО
СВЕТ
Фестиваль
личности и
идеи
ОГНЕВЫЕ
КНИГИ



Константин
Дмитриевич
УШИНСКИЙ



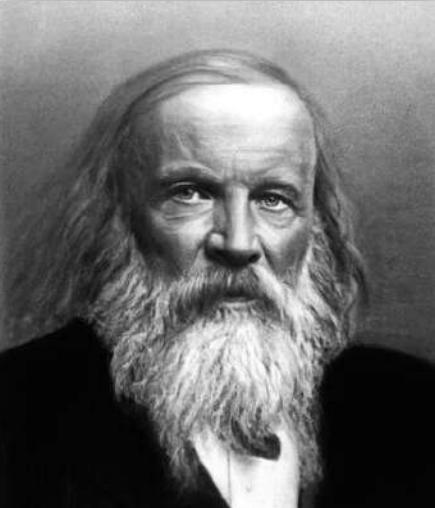
Константин
Эдуардович
ЦИОЛКОВСКИЙ



Антон
Семёнович
МАКАРЕНКО



Мария
СКОЛОДОВСКАЯ-
КЮРИ



Дмитрий
Иванович
МЕНДЕЛЕЕВ



Николай
Фёдорович
КЮНГ

ИНСТРУМЕНТЫ



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

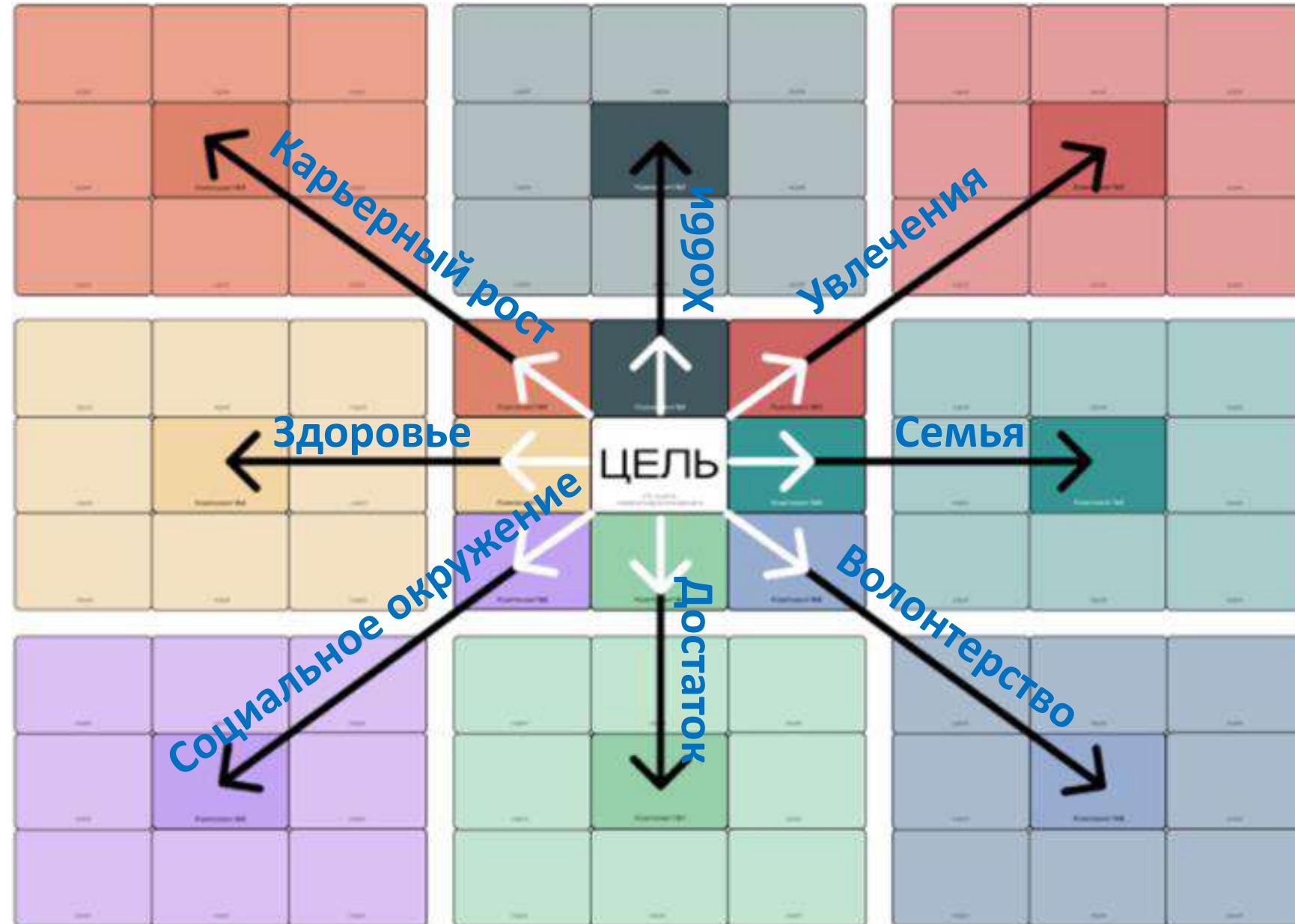




Метод «Цветок лотоса»

ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ

ПРО
СВЕТ
ФОРУМ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ
ОГМРН №11516700020
80 ПОБЕДА!

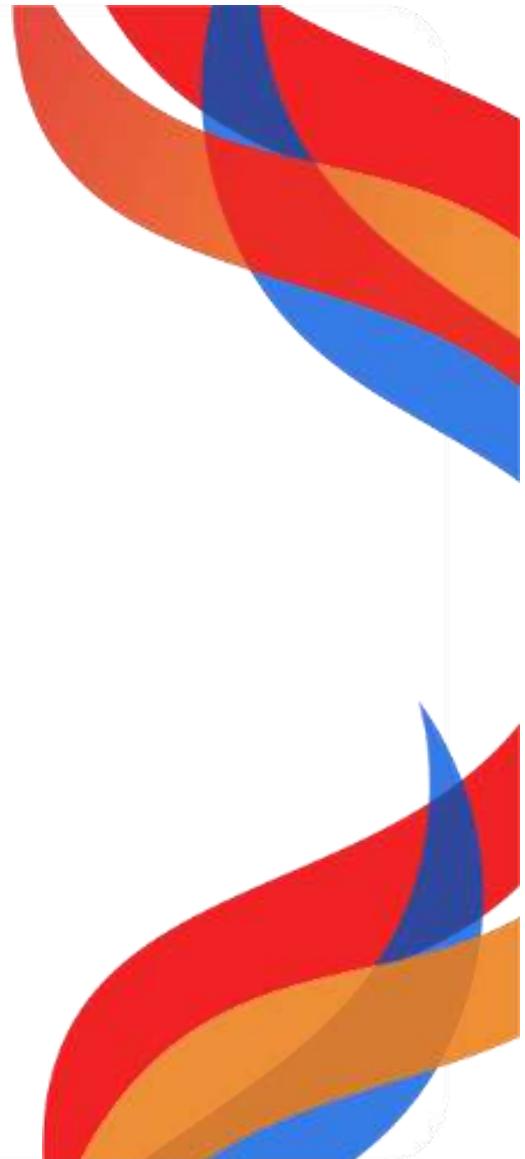


Методы поддержки психологического благополучия

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



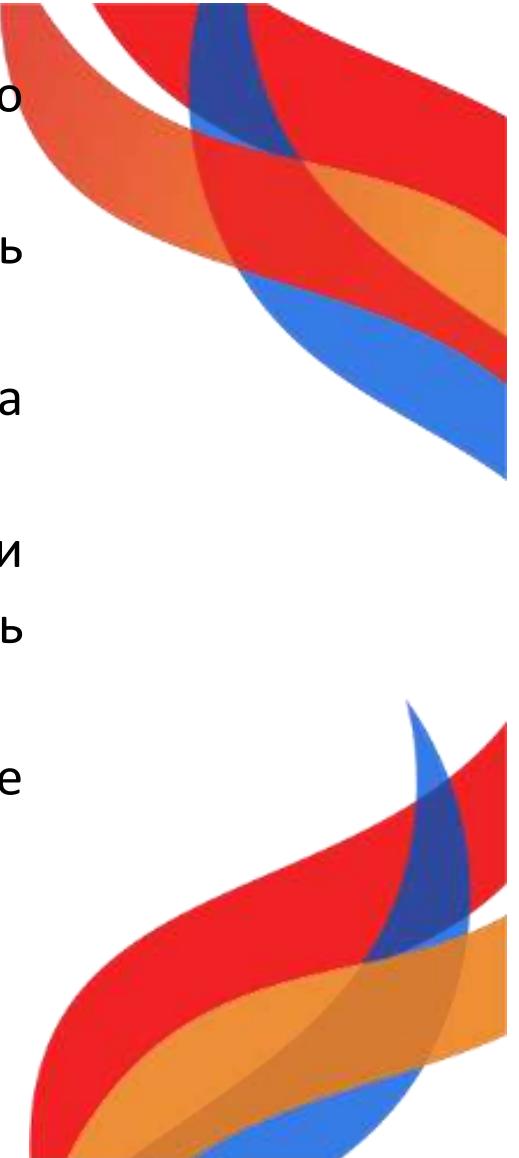
Рекомендации



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.





ФКР ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ

**ПРО
СВЕТ**
ФОРУМ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ
ОТМЕЧАЕТ
80-ЛЕТИЕ ПОБЕДЫ!



Невозможное возможно!



Источники

1. 7 невероятных историй учителей, которые изменили мир
https://mel.fm/ucheba/uchitelya/3740291-teachers_stories
2. Авторский ТГ-канал о мотивации, вдохновении, самоценности, 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.petsu.ru/books/54792> (дата обращения: 10.12.2025)
4. Колесо жизненного баланса <https://drive.google.com/file/d/12UrvwANmKwskk-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-nestandardnye-idei/>
7. Проект «Подвиг учителя» <https://schoolvictorymuseum.ru/pages/podvig-uchitelya/>
8. SberKnowlege_выпуск_42,_2023_Счастье_журнал_web_версия.pdf



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.)