



ФОРУМ КЛАССНЫХ  
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ПРОСВЕЩЕНИЯ

# КАК УЧИТЕЛЮ ОПТИМАЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

---

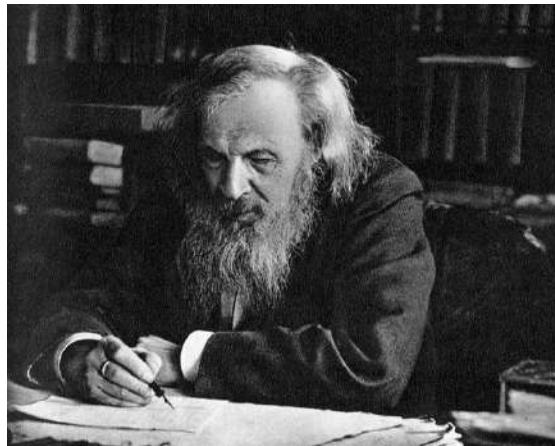
**Неровный Леонид Владиславович**  
**старший преподаватель кафедры психологии труда**

---





***"Время – это то, что мы хотим сберечь и как можно лучше использовать."***



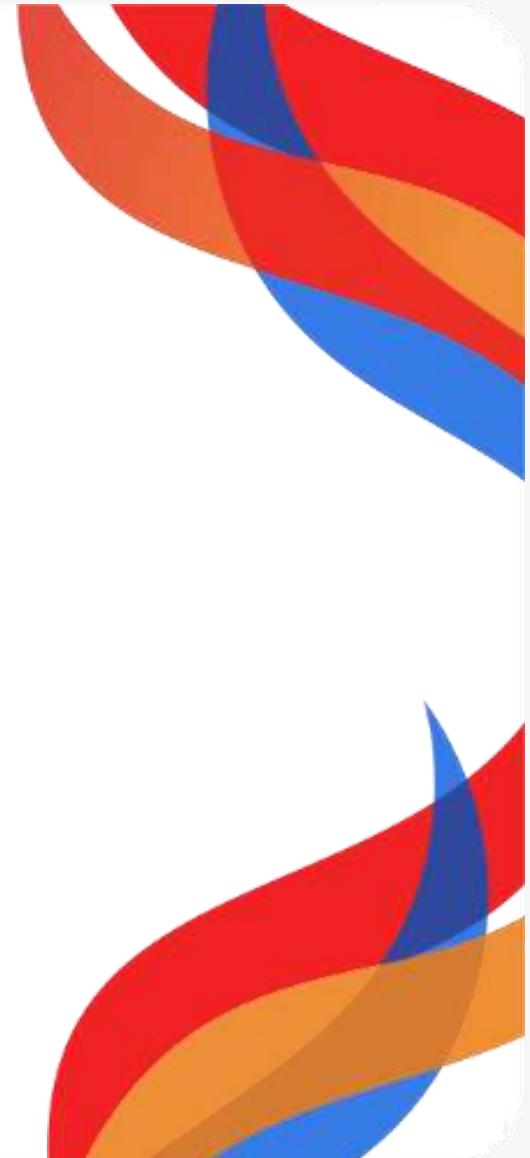
**Дмитрий Иванович Менделеев**  
**Выдающийся русский учёный**

# Введение. Многозадачность и стресс

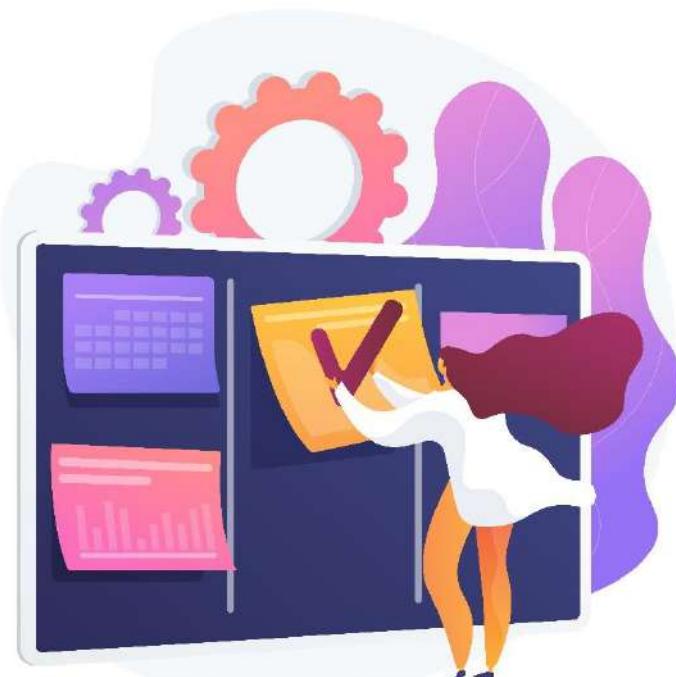


**Классное руководство –  
многозадачная функция**

**75% - испытывают симптомы  
эмоционального выгорания;  
38% - находятся в острой фазе.**



# Анализ обязанностей и приоритетов



## Категории задач:

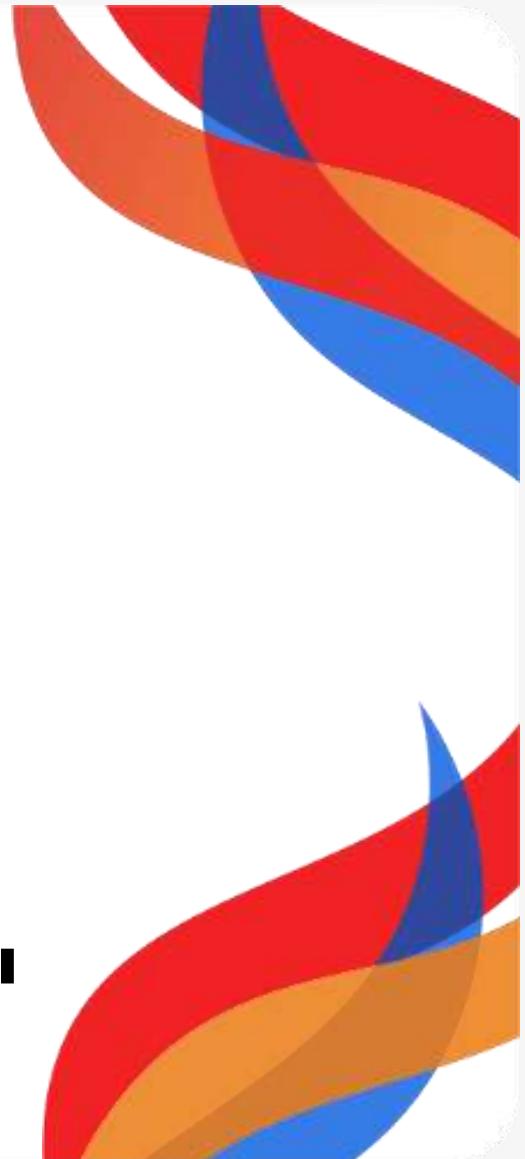
- ✓ Учебные
- ✓ Воспитательные
- ✓ Административные
- ✓ Взаимодействие с родителями



# Планирование времени и расписания



- ✓ **Еженедельное планирование  
(беседы с учениками,  
старостами, родителями...)**
- ✓ **Интеграция цифровых  
календарей (Яндекс  
Календарь)**
- ✓ **Установления режима работы  
с мессенджерами**



# Матрица Эйзенхауэра

	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО	<b>Делать немедленно</b> (кризисы, дедлайны)	<b>Планировать</b> (известные задачи, события)
НЕ ВАЖНО	<b>Делегировать</b> (просьбы, срочные, но второстепенные дела)	<b>Отказаться</b> (отвлекающие факторы, привычки, рутина)

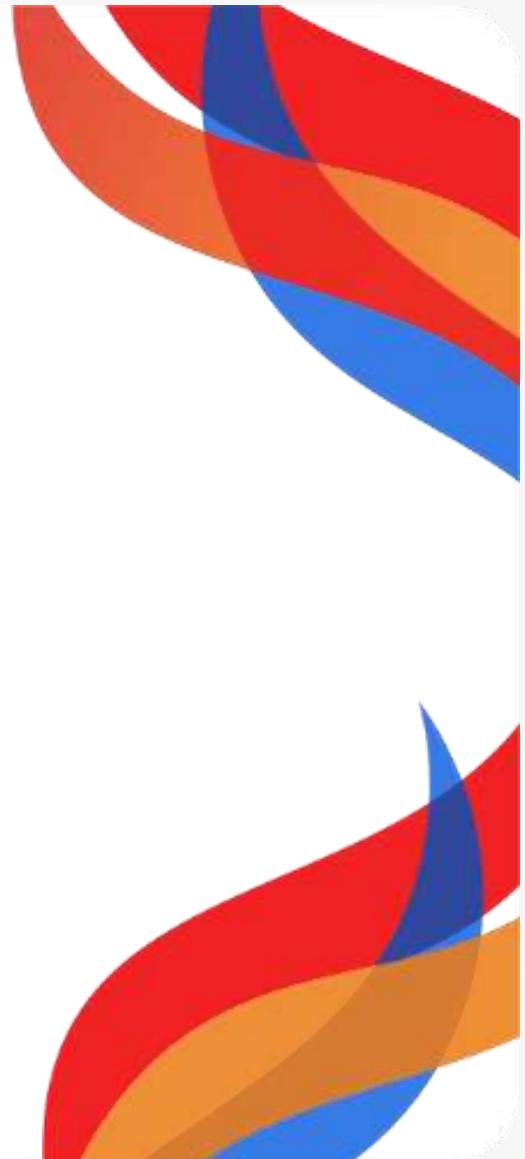
# Профессиональное развитие

- ✓ **Повышает квалификацию;**
- ✓ **Повышает мотивацию и самооценку;**
- ✓ **Снижает уровень стресса;**
- ✓ **Увеличивает набор адаптационных инструментов;**
- ✓ **Расширяет круг профессионального общения;**
- ✓ **Повышает вашу ценность как сотрудника.**

# Поддержка и восстановление



- ✓ **Общайтесь с коллегами; развивайте хобби ( чтение, спорт ) и баланс 1/3 времени на отдых;**
- ✓ **Обращайтесь к психологу;**
- ✓ **Начните заботу о себе с малого, с 1 техники. Забота о себе усиливает вклад в образование.**



# Заключение

- 1. Оценивайте организацию ежеквартально;**
- 2. Корректируйте план на основе отзывов от коллег, учеников и родителей;**
- 3. Оптимальная организация повышает удовлетворенность работой;**
- 4. Начните с малого — с еженедельного плана — и наблюдайте за улучшениями в профессиональной деятельности.**

