



ФОРУМ КЛАССНЫХ  
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ПРОСВЕЩЕНИЯ

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

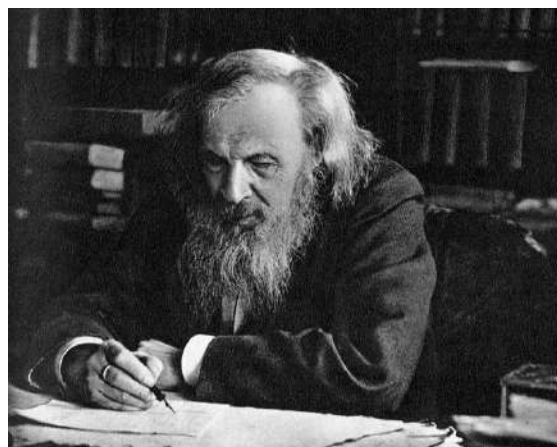
---

**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**

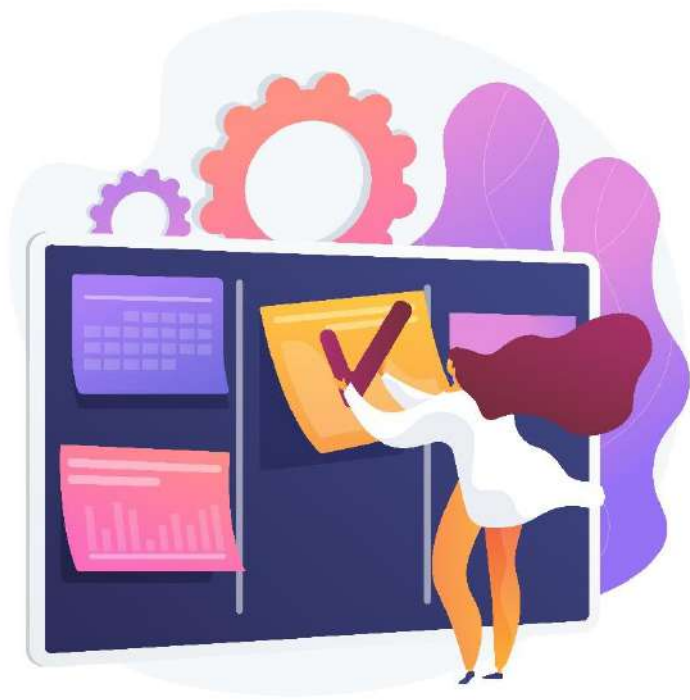
# **Введение. Многозадачность и стресс**



**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	Делать немедленно (кризисы, дедлайны)	Планировать (известные задачи, события)
НЕ ВАЖНО	Делегировать (просьбы, срочные, но второстепенные дела)	Отказаться (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.**