

ИЭФ. Профилактика выгорания преподавателей

Ожидаемые сроки исполнения:

Один семестр (Сентябрь 2024 - Декабрь 2024)

Заказчик

кафедра ЭТиУЧР

2024



Контекст

В какой области решаем проблему?

Психологическая поддержка, управление стрессом, гибкий график работы, среда поддержки, профессиональное развитие, мониторинг психологического состояния, культура заботы о педагогах



Проблема

Что за проблема: кто пытается достичь какую цель и что мешает?

Кто?

Преподаватель кафедры ЭТиУЧР Несова Татьяна Анатольевна

Что хочет?

Понять свое эмоциональное состояние до наступления выгорания и узнать как предотвратить его

Что мешает?

Слишком длительный и неочевидный процесс перехода из пограничного состояния в выгорание, чтобы понять его наличие.

Какие есть способы решения и почему они не подходят?

Существует психологическая поддержка и консультирование в поликлинике РУТ, но есть значительные ограничения во времени из-за загруженности с расписанием. Возможно прохождение курсов по обучению навыкам управления стрессом, но опять же таких курсов много и сложно разобраться в их качестве, хорошие часто дорогие (как и индивидуальная консультация психолога), кроме того отсутствует свободное

