

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 178 «Солнечный круг»

Н.Э. Кузьмина, С.Л. Хвостова

**ШКОЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА  
И ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**



**ШКОЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА  
И ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**Краснодар, 2022**

УДК 372.3

ББК 74.14

Ш67 Школа профессионального мастерства. Психологическая поддержка и повышение мотивации профессиональной деятельности педагогов. / Методическое пособие для педагогов ДОО / Под редакцией Н.Э. Кузьминой, С.Л. Хвостовой – Краснодар, 2022 – 185 с.

**Рецензенты:**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования Кубанского государственного университета Е. Ю. Аронова;

Методическое пособие представляет собой комплекс методических материалов, основанных на опыте организации системы наставничества педагогов в их профессиональной деятельности, а именно их психологической поддержки в стремлении к самосовершенствованию, повышение мотивации к саморазвитию и обучение основам организации времени. Предлагаемая система работы ориентирована на поддержку индивидуальной траектории профессионального развития педагога. Данное пособие может быть полезно педагогам, психологам, всем интересующимся вопросами управления и наставничества в образовательных организациях.

## Введение

Решение задач профессионального саморазвития педагогов во многом определяется вопросами психологического личностного благополучия. Способности человека к самореализации, самовыражению и самоопределению обеспечивают необходимый потенциал для построения индивидуальной траектории профессионального развития.

В настоящее время накоплен большой опыт оказания психологической помощи и поддержки, однако, остаются важные вопросы интеграции психологической службы в систему оказания помощи и поддержки педагогу.

С этой целью нами разработана система уроков для оказания психологической помощи и поддержки процессу профессионального саморазвития педагога.

В настоящее время предлагаемая система выполняет психологическое сопровождение педагогов на платформе: <https://ds17833.wixsite.com/my-site/школа-психологической-саморегуляции>



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Содержание работы в рамках психологической поддержки и мотивации профессиональной деятельности педагогов.....	4
1. Уроки мотивации.....	6
Урок 1. Что такое мотивация?.....	6
Урок 2. Мои способы мотивации.....	14
Урок 3. Развитие профессионального потенциала педагогов.....	28
Урок 4. Саморазвитие педагога.....	38
Урок 5. Моя характеристика и смена внутреннего имиджа.....	50
Урок 6. Я могу сам себя мотивировать!.....	59
2. Десять уроков для повышения самооценки.....	68
Урок 1. Формула самооценки. Мой внутренний мир.....	68
Урок 2. Дифференцированная самооценка и осознание своего «Я».....	73
Урок 3. Типы самооценки и формирование своего «Я».....	77
Урок 4. Любовь к себе (и не только к себе).....	83
Урок 5. Потребности, желания и цели.....	88
Урок 6. Проблемы целеполагания, страхи.....	94
Урок 7. Чувство вины. Работа с негативными установками.....	99
Урок 8. Как окружение влияет на нашу самооценку.....	112
Урок 9. Навыки общения и уверенного поведения. Символ уверенности.....	117
Урок 10. Я управляю своей самооценкой. 10 правил уверенного в себе человека.....	123
3. Десять уроков по организации времени.....	127
Урок 1. Что такое время?.....	127
Урок 2. Куда уходит наше время?.....	130

Урок 3. Пожиратели времени – хронофаги! .....	135
Урок 4. Простые способы управления временем .....	139
Урок 5. Планирование дня .....	146
Урок 6. Продолжаем планировать день. Метод «Альпы» и принцип Паретто.....	153
Урок 7. Система жизненных ценностей Бенджамина Франклина.....	157
Урок 8. Мотивация.....	162
Урок 9. Полезные привычки для организации времени.....	169
Урок 10. Оптимизация времени.....	178
Заключение.....	182
Список использованных источников.....	183

*«Школа профессионального педагогического мастерства. Психологическая поддержка и повышение мотивации профессиональной деятельности педагогов».*

***МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ***

Подписано в печать 26.07.2022  
Гарнитура «Times New Roman»,  
бумага офсетная, печать лазерная.  
Формат 60x84 1/16 Усл.печ.л. 2,56.  
Тираж 30 экз. Заказ № 521

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в типографии ООО «ПринтТерра»  
350911, г. Краснодар, ул. Садовая 161/2, корп.2  
Тел.: (861)217-75-17, 244-36-44 E-mail: [printterra@inbox.ru](mailto:printterra@inbox.ru)

