

ИЭФ | Не выгорай!

Ожидаемые сроки исполнения:

Один семестр (Февраль 2025 - Июнь 2025)

Заказчик

ЭТиУЧР

2025



Контекст

В какой области решаем проблему?



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



Проблема

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

Кто?

Несова Татьяна Анатольевна

Что хочет?

Своевременно диагностировать ранние признаки профессионального выгорания, чтобы сохранить высокий уровень производительности.

Что мешает?

Слишком сложный и непрозрачный процесс перехода из пограничного состояния в выгорание, чтобы вовремя осознать проблему и принять меры.

Какие есть способы решения и почему они не подходят?

Традиционные подходы к управлению эмоциональным состоянием (психологическое консультирование, курсы по управлению стрессом, брошюры и тесты) не позволяют своевременно фиксировать динамику изменений, особенно на ранних стадиях и не интегрированы в повседневную жизнь, что затрудняет их использование в условиях высокой загруженности. Или требуют значительных временных или финансовых ресурсов (индивидуальные консультации, платные курсы).

