



ФОРУМ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ





АУДИТ ЭНЕРГИИ УЧИТЕЛЯ: ОТ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА К УПРАВЛЕНИЮ РЕСУРСОМ

Абрамова Мария Сергеевна

учитель начальных классов
МБОУ СОШ №19 имени Романа Катасонова
г.о. Серпухов Московской области,
наставник-просветитель Всероссийского сообщества
наставников-просветителей Московской области,
Лидер Сферума





Аудит энергии учителя: от тайм-менеджмента к управлению ресурсом

Абрамова Мария Сергеевна

учитель начальных классов
МБОУ СОШ №19 имени Романа Катасонова
г.о. Серпухов Московской области,

наставник-просветитель Всероссийского сообщества
наставников-просветителей Московской области,
Лидер Сферума

СООБЩЕСТВО
ВКОНТАКТЕ



<https://vk.com/club232310209>

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА. Мастерская Марии Сергеевны







Аудит энергии учителя: от тайм-менеджмента к управлению ресурсом

Абрамова Мария Сергеевна

учитель начальных классов
МБОУ СОШ №19 имени Романа Катасонова
г.о. Серпухов Московской области,

наставник-просветитель Всероссийского сообщества
наставников-просветителей Московской области,
Лидер Сферума

СООБЩЕСТВО
В КОНТАКТЕ



<https://vk.com/club232310209>

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА. Мастерская Марии Сергеевны



**С каким визуальным образом
вы ассоциируете себя как
учитель?**



Какой путь выберете вы?



Культура подвига



Результат
любой ценой



Я должен всё
сам



Отдых = лень



Культура устойчивого развития



Стратегическое
восстановление



Делегирование



Мои границы
важны

Твой внутренний заряд



Твой внутренний заряд



Расход энергии учителя



Генераторы энергии учителя



Твой внутренний заряд



Расход энергии учителя



Эмоциональное напряжение

Постоянное управление классом, разрешение конфликтов, сдерживание эмоций.



Большая нагрузка и многозадачность

Подготовка к урокам, проверка работ, документация, внеклассные дела.



Сложные коммуникации

Общение с трудными учениками, родителями, коллегами, администрацией.



Отсутствие восстановления

Недостаток сна, отдыха и личного времени, неумение переключаться.



Неопределённость и контроль извне

Изменения в системе образования, проверки, отчётность, критика.



Шум, хаос и перегруз среды

Высокий уровень шума, большие классы, непредсказуемые ситуации.



Генераторы энергии учителя



Любовь к делу

Осознание смысла своей работы, вдохновение от успехов учеников, интерес к предмету.



Поддержка и признание

Благодарность учеников и родителей, поддержка коллег и руководства.



Личное развитие

Обучение, новые идеи, профессиональный рост и самореализация.



Восстановление и баланс

Полноценный сон, отдых, хобби, время для себя и близких.



Чёткие цели и границы

Понимание приоритетов, умение говорить «нет», планирование и фокус.



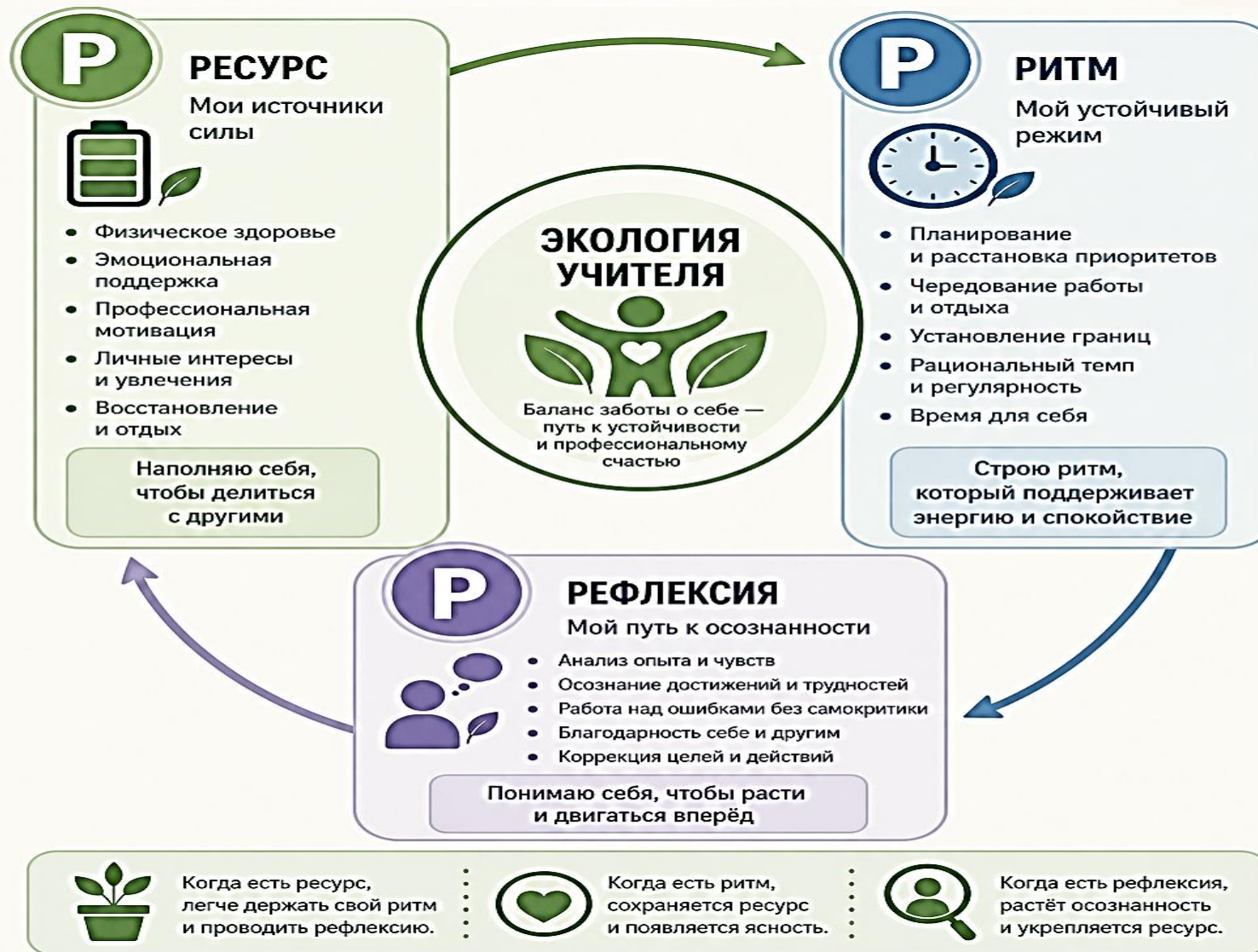
Благоприятная среда

Уважение, доброжелательная атмосфера, сотрудничество в коллективе.



Баланс важен! Снижайте факторы, которые отнимают энергию, и усиливайте те, что наполняют. Забота о себе — не роскошь, а ресурс для эффективной и счастливой работы учителя.

ЗАБОТА О СЕБЕ



ЗАБОТА О СЕБЕ — НЕ РОСКОШЬ, А ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ





ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СООБЩЕСТВА – СИЛА УЧИТЕЛЯ

Вместе учимся. Вместе растём.
Вместе создаём будущее.



ЧТО ТАКОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СООБЩЕСТВА?

Это объединения учителей, которые вместе обмениваются опытом, поддерживают друг друга, решают профессиональные задачи и развиваются для достижения общей цели – качественного образования и успеха каждого ученика.

ЗАЧЕМ УЧИТЕЛЮ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО?



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Новые идеи, знания и инструменты для работы.



ОБМЕН ОПЫТОМ

Возможность учиться у коллег и делиться своими находками.



ПОДДЕРЖКА И МОТИВАЦИЯ

Понимание, помощь и вдохновение в сложные моменты.



СОВМЕСТНЫЕ РЕШЕНИЯ

Коллективный разум помогает находить лучшие ответы на профессиональные вызовы.



ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ

Развитие учителя – это развитие учеников и школы.

ФОРМАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СООБЩЕСТВ



Профессиональные объединения в школе (методические объединения, творческие группы)



Онлайн-сообщества и форумы профессиональное общение без границ



Вебинары, семинары, конференции новые знания и актуальные темы



Наставничество опыт и поддержка для начинающих коллег



Проектные и исследовательские группы совместные проекты – реальные изменения

ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОГО СООБЩЕСТВА

- ✓ Доверие и уважение
- ✓ Открытость и готовность делиться
- ✓ Общая цель и ценности
- ✓ Активное участие каждого
- ✓ Постоянное развитие



ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ БОЛЬШЕ!

Педагогические сообщества – это сила, которая помогает учителю не останавливаться на месте, преодолевать трудности, находить единомышленников и создавать лучшее будущее для наших учеников.



СООБЩЕСТВО ДАЁТ СИЛУ. СИЛА ДАЁТ УВЕРЕННОСТЬ. УВЕРЕННОСТЬ ВЕДЁТ К УСПЕХУ!

РЕФЛЕКСИЯ



Психолого-педагогическая техника «Приём информации»

ТЕМА

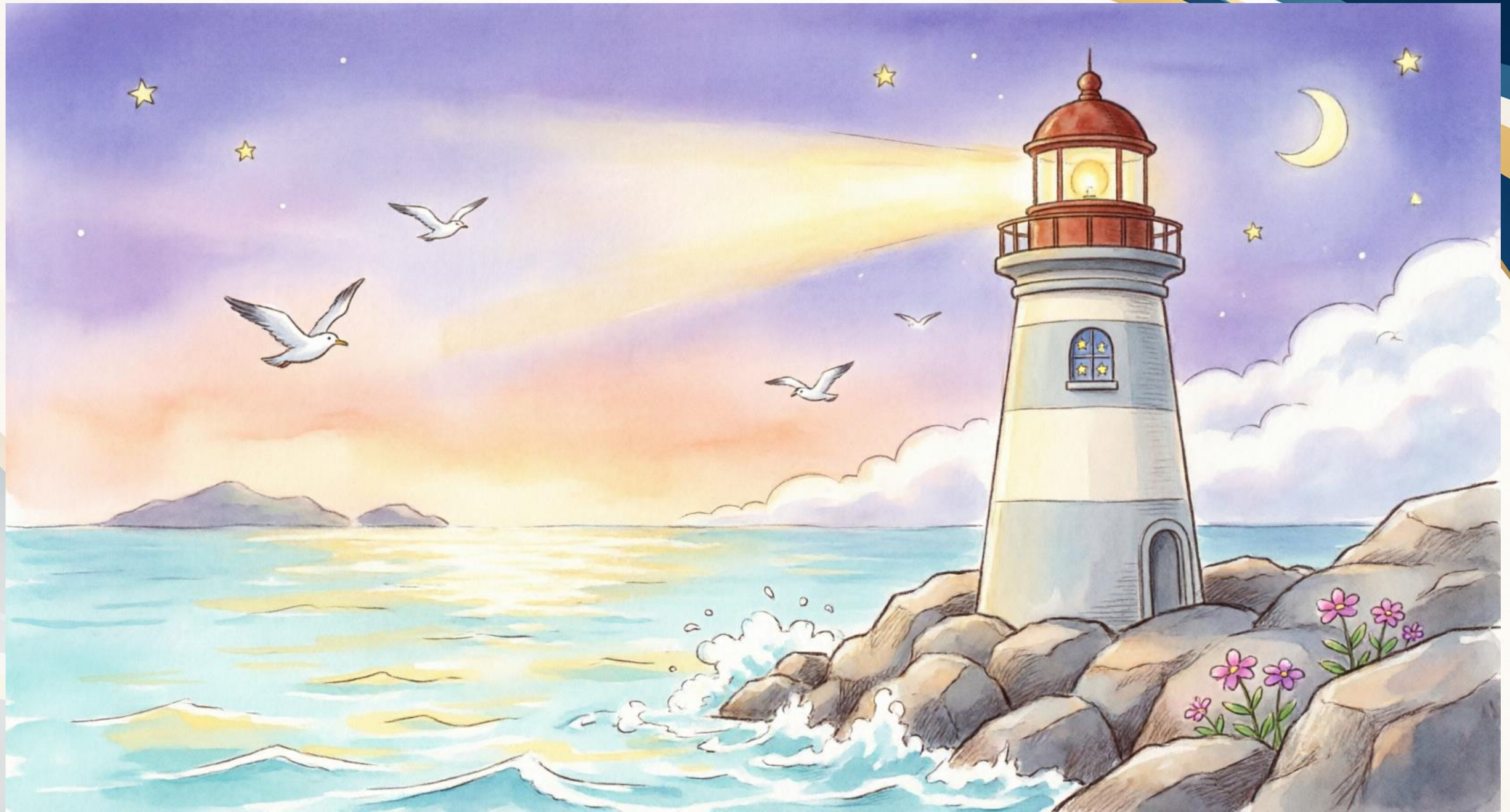
ФАКТЫ

КРИТИКА

НОВИЗНА

ДОМИНАНТА







Давайте дружить!



Учитель начальных классов МБОУ СОШ №19 имени
Романа Катасонова
г.о. Серпухов Московской области, наставник-
просветитель Всероссийского сообщества
наставников-просветителей Московской области,
Лидер Сферума
Абрамова Мария Сергеевна