



Государственное учреждение образования
«АКАДЕМИЯ НАЦИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»



Государственное учреждение образования
«Гимназия №10 имени Митрополита Филарета (Вахромеева) г. Гродно»

Самоменеджмент как эффективный ресурс развития инновационной компетентности педагогических работников

Ерема Татьяна Анатольевна,
заместитель директора по
учебной работе



Инновационная компетентность — это способность человека успешно применять новые идеи, знания и творческий подход для решения сложных задач и улучшения работы. Понимание современных технологий, методов и тенденций в своей сфере. Умение находить нестандартные решения и внедрять полезные новшества. Открытость к изменениям и отсутствие страха перед экспериментами. Позволяет учителям и специалистам использовать современные методики для лучшего результата.

Ярким примером тому служит реализуемый в нашей республике инновационный проект по внедрению модели сетевого взаимодействия ресурсных центров по духовно-нравственному и патриотическому воспитанию.

На базе ГУО «Гимназия №10 имени Митрополита Филарета (Вахромеева) г. Гродно» успешно функционирует Областной центр эффективных педагогических практик «Беларусь. Судьба. Отечество».



ЦЕЛЬ РАБОТЫ областного центра эффективных педагогических практик - распространение эффективного педагогического опыта, обеспечивающего реализацию приоритетных направлений развития системы образования Гродненской области



Наша площадка аккумулирует уникальный опыт – от экспозиций, посвященных Герою Беларуси Митрополиту Филарету, до масштабных диалоговых платформ с участием Министерства образования и Белорусской православной церкви.





НАПРАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧЕРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ





Кадровый потенциал и риски инновационного развития

-  **98,1 тыс.** — учителей учреждений общего среднего образования РБ.
-  **73%** — педагогов, подверженных риску хронического профессионального стресса.
-  **до 68%** — молодых специалистов (стаж до 5 лет) фиксируют симптомы эмоционального истощения на этапе адаптации.

Источники:

- *Национальный статистический комитет Республики Беларусь (Белстат), 2025/2026 учебный год.*
- *Электронная библиотека БГУ / Репозиторий ГрГУ им. Янки Купалы, исследования профессионального выгорания*



Три эпизода из жизни педагога Возможно, один из них Ваш





САМОМЕНЕДЖМЕНТ — система осознанного самоуправления педагогом своей деятельностью, временем, внутренними ресурсами и траекторией профессионального развития.

- **Тайм-менеджмент в планировании**
- **Управление информационными потоками (Инфо-менеджмент)**
- **Мотивационный менеджмент и целеполагание**
- **Стресс-менеджмент и профилактика выгорания**



Тайм-менеджмент в планировании



- Синхронизация дедлайнов
- Планирование задач
- Фокус на управляемом
- Использование упражнений и техник



Тайм-менеджмент в планировании

Использование упражнений и техник

Упражнение «Буфер 1-1,5»

Главная цель упражнения — создать искусственную **амортизирующую прослойку (буфер)** между завершением сложного учебного процесса и переходом к личной жизни.

Правило 1–1,5 часов: Каждые 1–1,5 часа интенсивного ментального и эмоционального напряжения (например, после двух уроков или сложного родительского собрания) педагог должен организовать себе микробуфер — 5–10 минут полного отключения от рабочих задач.

[ШКОЛА / УРОКИ] → [БУФЕРНАЯ ЗОНА (10-15 мин)] → [ДОМ / ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ]
(Стресс, эмоции, обязанности) (Прогулка, дыхание, тишина, переключение внимания) (Отдых, семья, ресурс)



Тайм-менеджмент в планировании



Делегирование задач

- Изучение запросов на оказание методической помощи.
- Обучение кадров по вопросам духовно-нравственного воспитания.
- Обобщение и трансляция эффективного педагогического опыта.
- подготовка выставочных экспозиций
- методическое сопровождение факультатива «Основы духовно-нравственной культуры и патриотизма»



Тайм-менеджмент в планировании



СРОЧНЫЕ / ВАЖНЫЕ (Кризисы и дедлайны)

★
ВАЖНО

Квадрат А

- Проведение уроков по расписанию
- Подготовка отчетов для Академии образования (когда горит дедлайн)
- Заполнение АИС «Электронная школа» к педсовету
- Экстренные вопросы безопасности и ЧП

 Сделай немедленно.

ДОЛГОСРОЧНЫЕ / ВАЖНЫЕ (Стратегия и развитие)

Квадрат В

- Оформление и наполнение виртуального ресурсного центра
- Разработка КТП и планов воспитательной работы на четверть/год
- Подготовка материалов к ЦЭ/ЦТ и олимпиадам
- Личный отдых и профилактика выгорания

 Вносить в план и делать порциями.

 НЕ
ВАЖНО

Квадрат С (Срочно, но не важно)

- Сбор оперативных справок «на вчера»
- Модерация и ответы в родительских Viber-чатах
- Рутинная бумажная текучка

 Минимизировать / отвечать шаблонами.

Квадрат D (Не срочно и не важно)

- Обсуждение сплетен в учительской
- Наведение избыточного глянца на бумажных стендах
- Зависание в соцсетях на перемене

 Безжалостно исключать.

Приоритезация (по матрице Эйзенхауэра)



Мотивационный менеджмент

- Управление личной вовлеченностью
- Оценка личной эффективности
- Трансляция опыта
- Наличие конкретной задачи в общем проекте
- Рейтинг успешности педагогов
- Стимулирование деятельности



Инфо-менеджмент

Систематизация практик

Классные руководители



Члены проектной группы



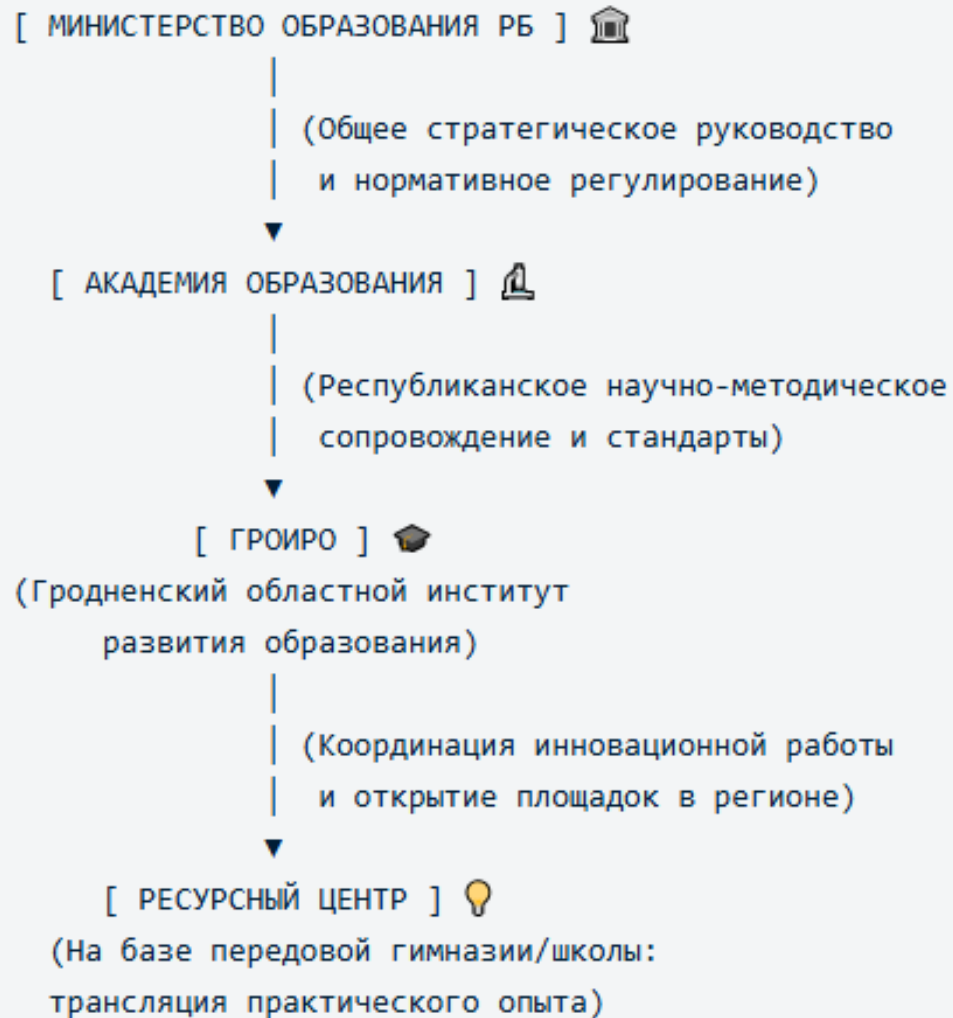
ОЦЭПП



Ресурсные центры



Инфо-менеджмент



Система коммуникаций и сетевое взаимодействие ресурсных центров по духовно-нравственному направлению строятся на основе модели горизонтальной интеграции, методического обмена и совместного использования кадровых, информационных и материальных ресурсов учреждений образования.

Цели и задачи взаимодействия:

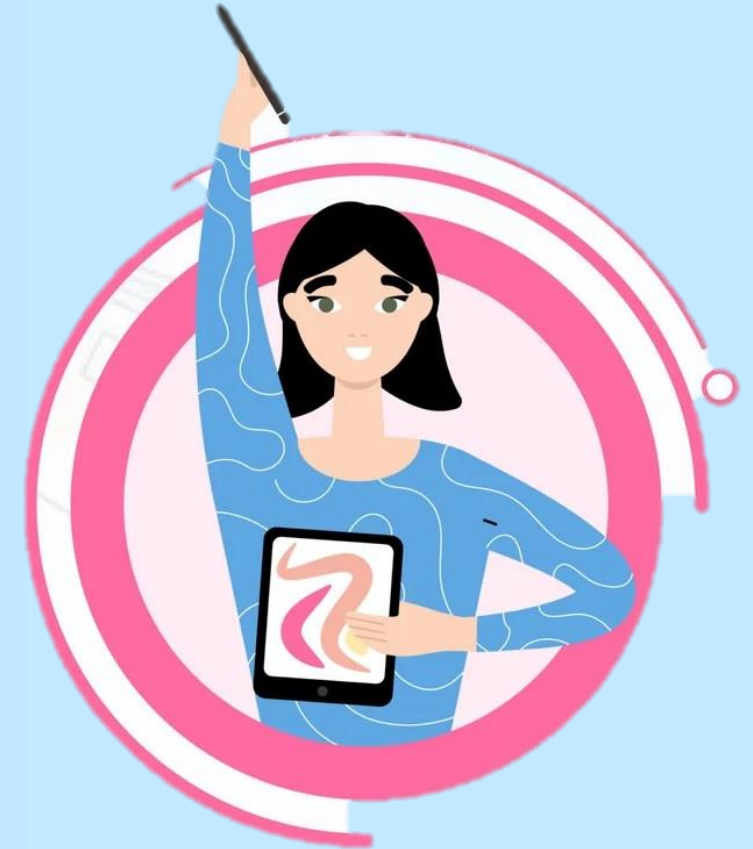
- **Объединение ресурсов:** Совместное использование методических разработок, электронных баз данных и оборудования между центрами.
- **Сетевое партнерство:** Координация работы опорных и ресурсных площадок на районном, областном и республиканском уровнях через Главное управление образования Гродненского облисполкома.
- **Практическая реализация:** Внедрение инновационных проектов, таких как разработка моделей сетевого взаимодействия по духовно-нравственному и патриотическому воспитанию



Стресс-менеджмент и профилактика выгорания

Баланс нагрузок: Инновационная деятельность накладывает на педагогов гимназии дополнительную интеллектуальную и эмоциональную нагрузку.

Самоменеджмент помогает разделять профессиональное творчество и рутинные обязанности.



Стресс-менеджмент и профилактика выгорания

Внезапные задачи

— это не хаос и не ошибка в расписании. Это естественная среда работы с людьми и организациями.

Наша цель — не пытаться остановить этот поток, а научиться эффективно действовать внутри него.



Метод «ПОЛЮБИ ПЕСОК»

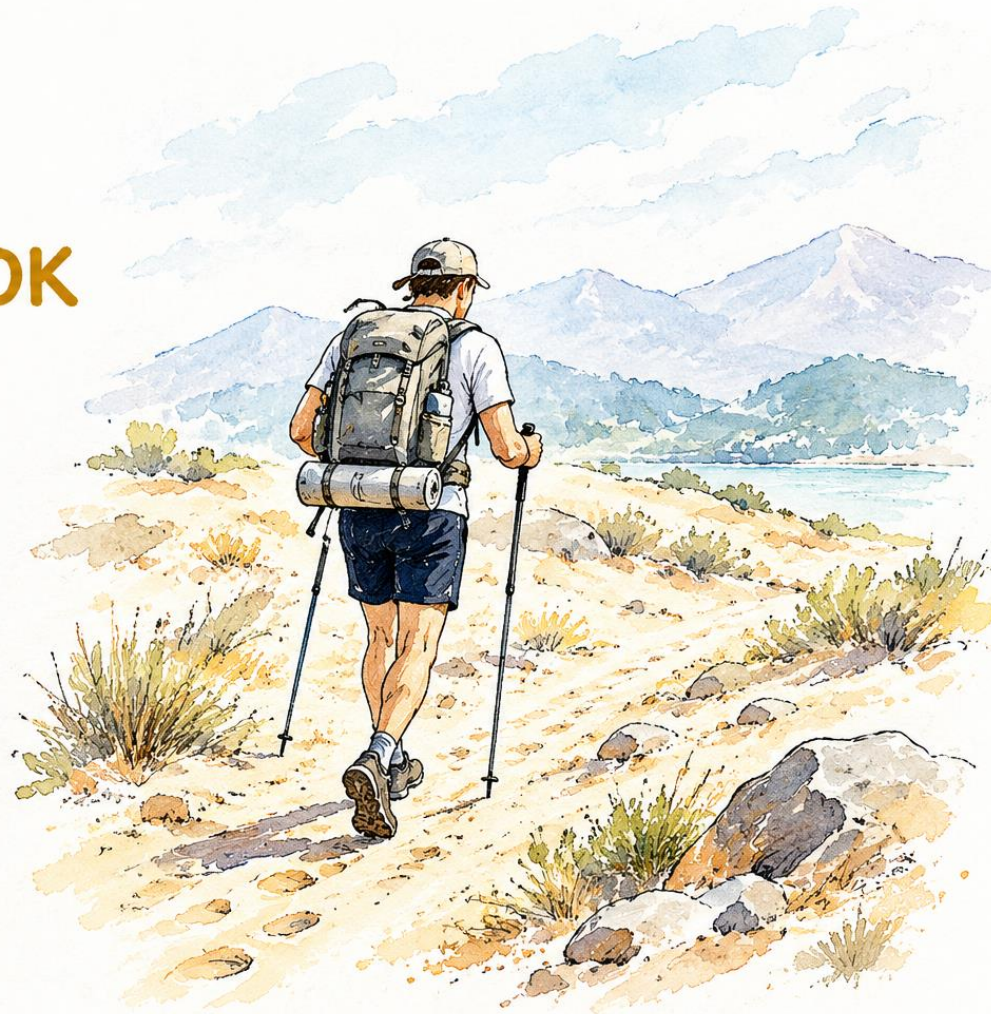
Метод «ПОЛЮБИ ПЕСОК»

Почему это называется Полюби песок

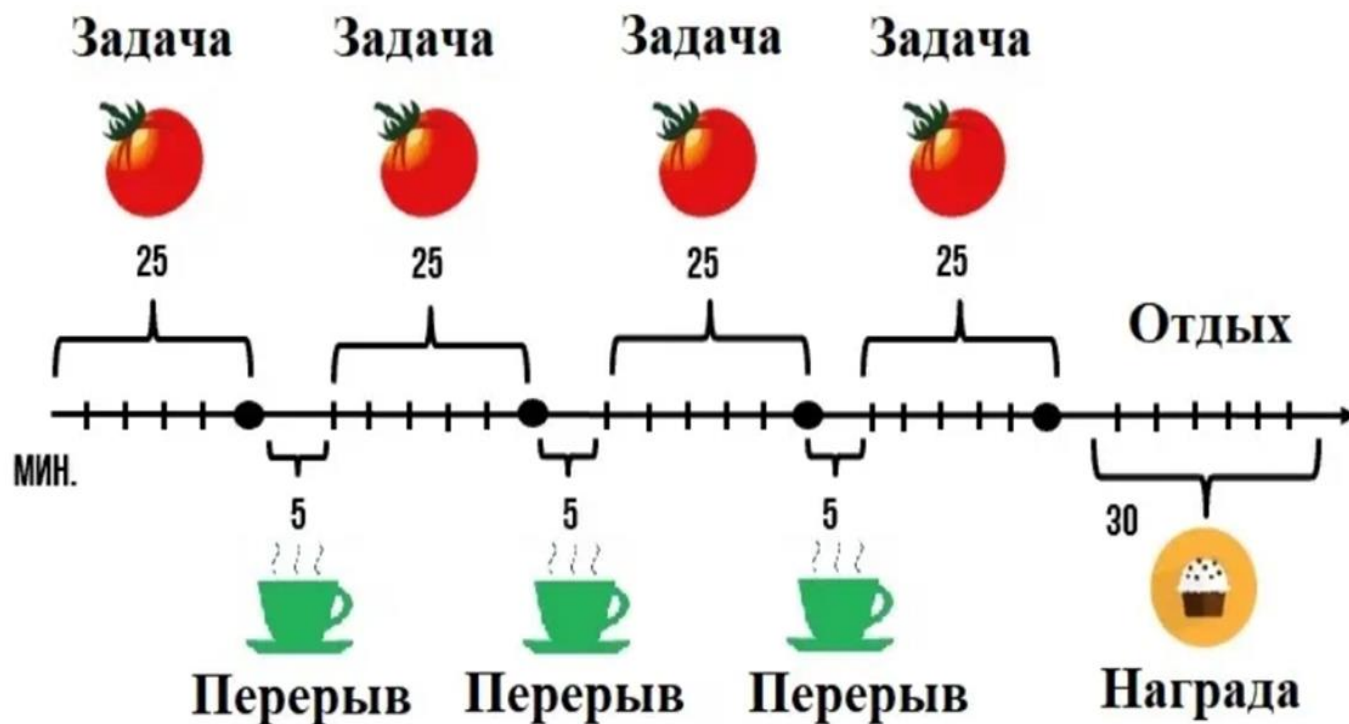
В основе этого выражения лежит аналогия со знаменитым и жестоким Сахарским ультрамарафоном:

Единственный способ выжить в пустыне и пройти дистанцию в 250 километров — это перестать бороться с окружающей средой и полюбить песок, который мешает идти.

Это метафора неизбежных проблем, которые всегда сопровождают рост и развитие. Тот, кто принимает этот дискомфорт и делает его своей «естественной средой обитания», в итоге добивается больших результатов.



ТЕХНИКА «ПОМОДОРО»



Главное правило метода

- **Никаких отвлечений во время работы** (выключите уведомления, не открывайте соцсети – каждое отвлечение требует 23 минут, чтобы вернуться в рабочий процесс). Если вспомнили о важном деле, запишите его на листке и вернитесь позже.
- **Полная смена деятельности** на пятиминутном перерыве (встаньте, разомнитесь, выпейте воды, отойдите от экрана).
- **Оценка задач перед стартом:** решите, сколько «помидоров» уйдет на выполнение каждого дела из вашего списка

12 ПРАВИЛ ЭФФЕКТИВНОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Планируй
не более 10 дел

10



Попроси друга
о помощи

20% дел дают
80% результата

80/20



Быстровыполнимые
задачи делай сразу

Выделяй
важные дела



Мотивируй
себя

Проверяй
актуальность
задач



Не создавай
много
списков

Носи с собой
список задач



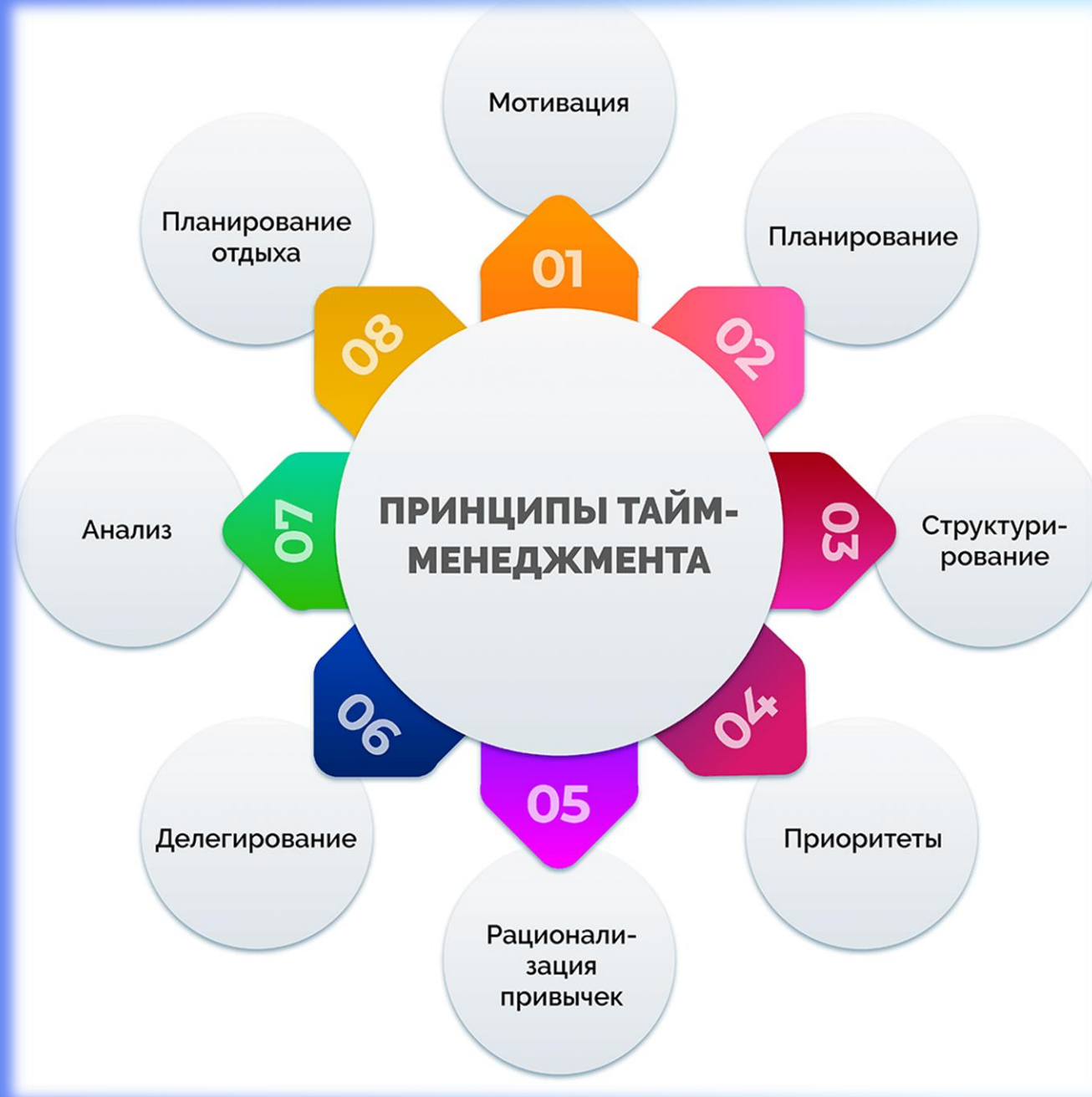
Выполняй все
задачи

Учитывай свои
биоритмы



Доводи дело
до конца







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!