

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

М.В. Румянцев

« 1 » 2020 г.

**ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Стратегии копинг-поведения. Профилактика профессионального выгорания»**

Красноярск 2020

# **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Аннотация программы**

Программа предназначена для слушателей, находящихся в ситуации неопределенности, в режиме постоянных нагрузок, многозадачности, «горящих сроков».

Цель программы: развитие ресурсов, помогающих справляться с трудными жизненными ситуациями и профессиональным выгоранием.

В рамках занятий слушатели познакомятся с различными стратегиями управления стрессом, методами психологической разгрузки, а так же узнают о способах психологической самопомощи в кризисных ситуациях. Особое внимание будет уделено теме профессионального выгорания: диагностика собственного уровня выгорания и знакомство с работающими инструментами профилактики.

## **1.2. Цель программы**

Цель программы «Стратегии копинг-поведения. Профилактика профессионального выгорания» – ознакомление с основными теоретическими и методологическими положениями теории стресса, копинг-поведения (поведения, помогающего преодолеть стресс), основными принципами и задачами диагностики, профилактики и коррекции эмоционального выгорания.

В рамках программы у слушателей сформируется:

1. Научное представление о концепциях психического и психологического стресса, видах стрессоров и типологией реагирования в стрессовой ситуации.
2. Научное представление о копинг-поведении, стратегиях копинг-поведения.
3. Знание о методах профилактики эмоционального выгорания.

## **1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с Профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся) и/или национальной рамкой квалификаций РФ**

В условиях современного рынка труда гибкие навыки определяются как важный фактор трудоустройства и конкурентоспособности специалиста. В 2017 году была разработана и официально принята классификация навыков «Европейские навыки, компетенции, квалификации и виды занятий» (ESCO (<https://ec.europa.eu/esco/portal/document/hr/0a89839c-098d-4e34-846c-54cbd5684d24>)). Данная классификация включает в себя 1384 навыка, востребованных рынком труда. Умения управлять стрессом и эффективно корректировать поведение в ситуации эмоционального выгорания входят в перечень этих навыков, на формирование которых и направлена данная программа повышения квалификации.

## **1.4. Планируемые результаты обучения**

По результатам прохождения программы, слушатель сможет:

PO1. Систематизировать знания о подходах к пониманию термина «стресс», уровнях проявления стрессовой реакции, закономерности формирования адаптационной и стрессовой реакций, подходах к управлению стрессом и саморегуляции.

PO2. Применять различные стратегии и техники копинг-поведения с учетом особенностей стрессовой ситуации;

PO3. Систематизировать представления о своих личностных особенностях, которые влияют на степень успешности преодоления кризисных ситуаций;

PO4. Применять инструменты профилактики профессионального выгорания.

**1.5. Категория слушателей:** специалисты со средне-специальным или высшим образованием.

**1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение:** базовые навыки владения компьютером, готовность учиться очно и дистанционно.

**1.7. Продолжительность обучения:** 18 академических часов (8 часов – дистанционно, 10 часов – очно).

**1.8. Форма обучения:** очно-заочная с использованием дистанционных образовательных технологий.

**1.9. Требования к материально-техническому обеспечению:** учебная аудитория с доской и проектором; точкой доступа Wi-Fi и подключением ПК к Интернет (не менее 2 Мбит/с); наличие предустановленных браузеров, способных отображать контент flash и html5 (Chrome, Mozilla – последние обновленные версии).

**1.10. Документ об образовании:** удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Аудиторные	Дистанционные		
<b>1. Стресс как психическое состояние</b>						
1.1	Признаки стресса – индивидуальные, групповые, системные. Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора		1	1	Самостоятельная работа	PO1
1.2	Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора		1	1	Интерактивная лекция в LMS Moodle	
<b>2. Стресс на рабочем месте и копинг-поведение</b>						
2.1	Особенности рабочего процесса: «точки напряжения»		2	1		PO2
2.1	Типология копинг-стратегий. Механизмы формирования копинг-поведения		2	1	Интерактивная лекция в LMS Moodle.	
<b>3. Профилактика эмоционального выгорания</b>						
3.1	Подходы к пониманию термина «выгорание». Основные подходы к нейтрализации и профилактике эмоционального выгорания		1	1	Интерактивная лекция в LMS Moodle.	PO3, PO4
3.2	Стратегии профилактики эмоционального (и профессионального) выгорания		1	1	Интерактивная лекция в LMS Moodle.	
	Итоговый контроль		2	2		PO1–PO4
	<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		

## 2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
РО1. Систематизировать знания о подходах к пониманию термина «стресс», уровнях проявления стрессовой реакции, закономерности формирования адаптационной и стрессовой реакций, подходах к управлению стрессом и саморегуляции	Очные интерактивные занятия. Групповое обсуждение. Дистанционные интерактивные лекции	Case-study. Игровые процедуры. Система электронного обучения LMS Moodle
РО2. Применять различные стратегии и техники копинг-поведения с учетом особенностей стрессовой ситуации	Очные интерактивные занятия. Групповое обсуждение. Дистанционные интерактивные лекции	Case-study. Игровые процедуры. Система электронного обучения LMS Moodle
РО3. Систематизировать представления о своих личностных особенностях, которые влияют на степень успешности преодоления кризисных ситуаций	Очные интерактивные занятия. Групповое обсуждение. Дистанционные интерактивные лекции	Case-study. Игровые процедуры. Система электронного обучения LMS Moodle
РО4. Применять инструменты профилактики профессионального выгорания	Очные интерактивные занятия. Групповое обсуждение. Дистанционные интерактивные лекции	Case-study. Игровые процедуры. Система электронного обучения LMS Moodle

## 2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Самостоятельное изучение теоретического материала включает в себя чтение и тезисное конспектирование текстов из списка литературы. Самостоятельные практические работы включают выполнение заданий в рамках изученных тем. Задание на самостоятельную работу выдается преподавателем в процессе аудиторной работы.

## III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 3.1. Учебно-методическое обеспечение, в т.ч. электронные ресурсы в корпоративной сети СФУ и сети Интернет

1. Психология стресса: учебно-метод. пособие: для студентов всех форм обучения, проходящих обучение по направлению 030300 «Психология» / сост. К.С. Карташова – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012.
2. Мандель Б.Р. Психология стресса: учеб. пособие. – М.: Флинта, 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>.

#### *Дополнительная литература*

1. Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия посттравматического стрессового расстройства // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – № 3. С. 46–72 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/mpj/2013/n3/65206.shtml>.
2. Лэнгле А. Личностные расстройства и генез травмы. Экзистенциальный анализ личностных расстройств, возникающих вследствие травмы // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – № 3. – С. 10–45 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/mpj/2013/n3/65202.shtml>.

3. Холмогорова А.Б., Горчакова В.А. Травматический стресс и его влияние на субъективное благополучие и психическое здоровье: апробация эссенского опросника травматических событий // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – № 3. – С. 120–137 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/mpj/2013/n3/65218.shtml>.
4. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. – 2013. – № 4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml>.

**3.2. Информационное обеспечение** (информационные обучающие системы, системы вебинаров, сетевые ресурсы хостинга видео, изображений, файлов, презентаций, программное обеспечение и др.)

#### IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

##### 4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Обучение на программе повышения квалификации предполагает выполнение индивидуальных и групповых текущих заданий, участие в дискуссиях по темам занятий.

##### 4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для аттестации является представление и положительная оценка группового задания, размещенного в электронном курсе на платформе Moodle. Оценка осуществляется на базе критериев, разработанных в рамках мозгового штурма участниками курса, а также на основании локально-нормативной документации и рекомендаций по организации электронного и дистанционного обучения. Оценка предусматривает взаимное оценивание (в рамках семинара в LMS Moodle), самооценку и оценку преподавателя.

Программу составили:

Начальник психологической службы,  
ст. преподаватель кафедры психологии развития  
и консультирования ИППС СФУ



Матушкина В.В.

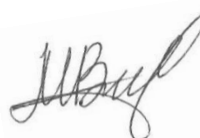
Психолог, ст. преподаватель кафедры управления  
человеческими ресурсами ИЭУиП СФУ



Варфоломеева Ю.С.

Руководитель программы:

Начальник психологической службы,  
ст. преподаватель кафедры психологии развития  
и консультирования ИППС СФУ



Матушкина В.В.