

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор ИОЦ «Институт
непрерывного образования»

Е.В. Мошкина

4 « сентябрь 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Профилактика и сохранение психологического здоровья
сотрудников вуза. Технологии самопомощи»**

Красноярск 2025

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программы повышения квалификации
«Профилактика и сохранение психологического здоровья сотрудников вуза. Технологии самопомощи»

Форма обучения: очно-заочная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
Срок обучения: 36 часов.

№ п/п	Наименование модулей (курсов)	Общая трудоем- кость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы		СРС, ч	Формы контроля
				Лекции	Практ. и семинарские занятия		
1.	Сущность категорий профессиональное и эмоциональное выгорание	7	5	3	2	2	Зачет
2.	Стресс в образовательных отношениях, как фактор выгорания	10	6	2	4	4	Зачет
3.	Технологии профилактики профессионального выгорания и самопомощи	13	10	2	8	3	Зачет
5.	Итоговая аттестация	6				6	Зачет
	ИТОГО	36	21	7	14	15	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы повышения квалификации

«Профилактика и сохранение психологического здоровья сотрудников вуза. Технологии самопомощи»

Категория слушателей: лица из числа профессорско-преподавательского состава университета; сотрудники, обеспечивающие воспитательный процесс в университете.

Срок обучения: 36 часов.

Форма обучения: очно-заочная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим работы: 3 часа в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин (модулей, курсов), разделов, тем	Общая трудоем- кость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы		CPC, ч	Результаты обучения
				Лекции	Практ. и семинарские занятия		
1	Сущность категорий профессиональное и эмоциональное выгорание	7	5	3	2	2	PO1
1.1	Особенности синдрома выгорания, виды	2	1	1	0	1	PO1
1.2	Факторы риска возникновения выгорания сотрудника образовательного учреждения	3	2	1	1	1	PO1
1.3	Диагностика синдрома выгорания	2	1	1	0	1	PO1
2	Стресс в образовательных отношениях, как фактор выгорания	10	6	2	4	4	PO2
2.1	Уровни проявления стрессовой реакции и закономерности ее формирования	4	2	1	1	2	PO2
2.2	Инструменты управления и способы совладания со стрессом (копинг-стратегии)	6	4	1	3	2	PO2
3	Технологии профилактики профессионального выгорания и самопомощи	13	10	2	8	3	PO3
3.1	Технологии профилактики профессионального выгорания	6	5	1	4	1	PO3
3.2	Технологии самопомощи	7	5	1	4	2	PO3
4	Итоговая аттестация	6				6	PO1–PO3
	ИТОГО	36	21	7	14	15	

**Календарный учебный график
программы повышения квалификации**
«Профилактика и сохранение психологического здоровья сотрудников вуза. Технологии самопомощи»

Наименование модулей (курсов)	Неделя	Объем учебной нагрузки, ч.	Виды занятий (количество часов)			
			Лекция	Практ. и семинарски е занятия	CPC	Итоговый контроль
Сущность категорий профессиональное и эмоциональное выгорание	1-3	7	3	2	2	Зачет
Стресс в образовательных отношениях, как фактор выгорания	4-7	10	2	4	4	Зачет
Технологии профилактики профессионального выгорания и самопомощи	8-11	13	2	8	3	Зачет
Итоговая аттестация	12	6			6	Зачет
Итого		36	7	14	15	

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.2. Аннотация программы

В рамках занятий по программе повышения квалификации слушатели сформируют комплексные знания о сущности категорий профессиональное и эмоциональное выгорание, в частности, особенности синдрома, маркеры, первопричины; научатся выявлять стадии синдрома выгорания, влияющие на него причины и характерные признаки; будут готовы классифицировать уровни проявления стрессовой реакции и закономерности ее формирования, как одной из причины выгорания; смогут определять и использовать наиболее подходящие инструменты управления и способы совладания со стрессом (копинг-стратегии); смогут обеспечивать профилактику, применяя технологии самопомощи в период профессионального выгорания. По результатам прохождения данной программы у слушателя появится возможность пересмотреть отношение к собственной профессиональной деятельности, а также внести корректизы в повседневную жизнь с позиции личной сохранности и результативности.

Продуктивность программы обеспечивается смешанным форматом обучения, в том числе использованием материалов и заданий по каждому модулю, размещенными в системе электронного обучения «e-Курсы», а также способами организации практико-ориентированных очных занятий.

1.2. Цель программы

Цель программы повышения квалификации — формирование у слушателей комплексных знаний о сущности категорий профессиональное и эмоциональное выгорание, формирование готовности обеспечивать диагностику и самодиагностику этих состояний, а также применять технологии профилактики и самопомощи.

1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с Профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)

Программа разработана на основе квалификационных характеристик должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования (ЕКСД), утвержденных приказом Минздравсоцразвития РФ от 11 января 2011 г. № 1н (ред. от 09.04.2018) и соответствует требованиям Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266.

Программа направлена на совершенствование компетенций (совершенствование способов и средств исполнения должностных обязанностей в соответствии с ЕКСД РФ): разделы «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере образования» (должности педагогических работников и учебно-вспомогательного персонала) и «Квалификационные

характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования» (профессорско-преподавательского состава и учебно-вспомогательного персонала). В данных требованиях можно найти подтверждение актуальности формируемых и совершенствуемых в программе компетенций.

В соответствии с требованиями Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, можно выделить следующие трудовые действия и умения, на формирование которых направлена программа:

Трудовые действия: организует и планирует самостоятельную работу студентов, осуществляет планирование, организацию и контроль учебной, воспитательной и учебно-методической работы по курируемым дисциплинам, руководит, контролирует и направляет деятельность научного студенческого общества.

Трудовые умения: разрабатывает рабочие программы учебных дисциплин (модулей) по своей дисциплине и другие материалы, обеспечивающие воспитание и качество подготовки обучающихся, несет ответственность за реализацию их в полном объеме в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса, а также за качество подготовки выпускников. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса.

Необходимые знания: основы педагогики, физиологии, психологии, методику профессионального обучения, современные формы и методы обучения и воспитания, методы и способы использования образовательных технологий, в том числе дистанционных, основы социологии.

1.4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы повышения квалификации слушатели будут:

РО1. Определять содержание и сущность категорий профессиональное и эмоциональное выгорание, в частности, стадии, маркеры, первопричины.

РО2. Выявлять уровни проявления стрессовой реакции, как одной из причины выгорания, и, как следствие, выбирать наиболее подходящую копинг-стратегию.

РО3. Использовать технологии профилактики профессионального выгорания («Ресурсная концепция преодоления СЭВ», «Система личностных ингибиторов», аутогенные тренировки и др.) и самопомощи при интенсивных и длительных эмоциональных нагрузках.

1.5. Категория слушателей: лица из числа профессорско-преподавательского состава; сотрудники, обеспечивающие воспитательный процесс в университете.

1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Среднее профессиональное или высшее образование.

1.7. Продолжительность обучения: 36 академических часа, из них 21 час контактной работы.

1.8. Форма обучения: очно-заочная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.9. Требования к материально-техническому обеспечению

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием с выходом в Интернет, доска-флипчарт. Для доступа к учебным материалам слушателям необходимо стандартное программное обеспечение (операционная система, офисные программы) и выход в Интернет.

1.10. Особенности (принципы) построения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Особенности построения программы повышения квалификации «Профилактика и сохранение психологического здоровья сотрудников вуза. Технологии самопомощи»:

- модульная структура программы;
- в основу проектирования программы положен компетентностный подход;
- использование информационных и коммуникационных технологий, в том числе современных систем технологической поддержки процесса обучения, обеспечивающих комфортные условия для слушателей;
- смешанная модель обучения.

1.11. Документ об образовании: удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе повышения квалификации реализовано в формате смешанного обучения. Лекционный материал представляется в виде комплекса текстовых материалов, презентаций. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

Материально-технические условия реализации дисциплины

Синхронные занятия реализуются очно и включают в себя практические занятия, сочетающие в себе ответы на вопросы, связанные с материалом лекции, в формате дискуссий, а также групповую и индивидуальную работу.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Программа реализуется очно, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий. Она включает занятия лекционного типа, семинарские, активные и ситуативные методы обучения.

Содержание комплекта учебно-методических материалов

Учебно-методический комплекс содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе, сведения о результатах обучения, о преподавателях дисциплины, чат для объявлений и вопросов преподавателю), набор презентации к лекциям, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, систему заданий с подробными инструкциями, списки основной и дополнительной литературы.

Виды и содержание самостоятельной работы

Выполнение самостоятельной работы слушателями предполагается в дистанционном режиме в рамках электронного курса, размещенного в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы» (<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=39656>).

Самостоятельно слушателями изучаются представленные теоретические материалы в форме интерактивных лекций и в текстовом варианте, просматриваются учебные видео из сети Интернет по изучаемому вопросу, краткие резюмирующие материалы, дополнительные инструкции в различных форматах (скринкасты, интерактивные справочники, текстовые пояснения). В ходе самостоятельной работы слушатели выполняют «Задания».

Выполнение заданий оценивается по заданным критериям в системе электронного обучения «е-Курсы».

III. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Руководитель программы:

Пикалова Альбина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Тепловые электрические станции Политехнического института, магистр по направлению «Психологической консультирование», педагог-психолог Психологической службы Управления социально-воспитательной работы Сибирского федерального университета.

Преподаватели программы:

Пикалова Альбина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Тепловые электрические станции Политехнического института, магистр по направлению «Психологической консультирование», педагог-психолог Психологической службы Управления социально-воспитательной работы Сибирского федерального университета.

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

1. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья, Речь 2007. – URL: <https://www.libex.ru/detail/book890326.html>.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М: Информационно-издательский дом «Филин», 1996. – 472 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Из-во С.-Петерб. ун-та, 2011. – 160 с. – 3-е изд. – URL: https://new.academy.edu.by/files/documents/VRVUO/2008_Vodopianova.pdf.
4. Громкова М.Т. Андрагогика: теория и практика образования взрослых: учеб. пособие / М.Т. Громкова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 497 с. – (Высшее профессиональное образование: Педагогика). – URL: <https://rucont.ru/efd/351693>.
5. Каменец А.В. Введение в теорию социального взаимодействия: монография / А.В. Каменец. – М.: КНОРУС: ООО «Квант Медиа», 2016. – 462 с. – URL: <http://lib.mgppr.ru/OpacUnicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:458026/Source:default>.
6. Маралов В.Г. Психология саморазвития: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В.Г. Маралов, Н.А. Низовских, М.А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 320 с. – (Бакалавр и магистр. Академический курс) // ЭБС Юрайт. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/437869>.
7. Марголис А.А. Профессиональный стандарт педагога: разработка и использование в России и за рубежом. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. – 240 с.
8. Немов Р.С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с. – URL: http://www.nicevt.ru/wp-content/uploads/2019/10/nemov_r_s_psihologiya_kniga_1.pdf.
9. Немов Р.С. Психология: учебник для бакалавров для студентов вузов по непсихол. специальностям / Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2013. – 639 с. – URL: https://pedklassy.bspu.by/files/docs/books/1_knigi/7_nemov.pdf.
10. Психология личности: учеб. пособие для студентов вузов / А.Ю. Иванова, М.В. Малышкина; С.-Петербург. ун-т технол. упр. и экон. – СПб.: Изд-во С-Петербург. унта технол. упр. и экон., 2018. – 260 с. – URL: https://www.spbume.ru/file/pages/1197/IvanovaAU_MalyshkinaMV.pdf.
11. Психолого-педагогические условия успешной социализации субъекта учебной деятельности: монография / М.А. Ишкова, Е.Г. Кузьмина, Т.Г. Курганова [и др.]; под. ред. Г.А. Мелекесова. – 3-е изд., стер. – М.: Флинта, 2021. – 157 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1316474>.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. Общественные науки за рубежом. Философия. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
13. Смирнов С.Д. Психология и педагогика в высшей школе: учеб. пособие для вузов / С.Д. Смирнов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд-во «Юрайт», 2023. – 352 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/512615>.

14. Соснин В.А. Социальная психология: учебник / В.А. Соснин; Институт психологии Российской академии наук. – М.: Изд-во «ФОРУМ», 2021. – 335 с. – URL: http://www.lib.asu.ru/slasu/arhiv/doc/soc_psix.pdf.
15. Сучкова Т.В., Сайдашева Г.Т. Психология социального взаимодействия. Часть 1: учеб. пособие. – Казань: Изд-во Казанск. гос. архитект.-строит. ун-та, 2013. – 80 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006764553>.
16. Шляпникова И.А. Проективные методы психоdiagностики / под ред. Е.Л. Солдатовой. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ. – URL: http://myakushkin.ru/pdf/Projective_techniques_Psycho.pdf

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

1. eLibrary [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>.
2. Psyjournals.ru [Электронный ресурс]: портал психологических изданий. – URL: <https://psyjournals.ru/>.
3. Библиотека Сибирского федерального университета: библиотечно-издательский комплекс СФУ. – URL: <https://bik.sfu-kras.ru/>.
4. Онлайн-платформа по развитию soft skills. – URL: <https://4brain.ru/>.
5. Портал профессиональных стандартов. – URL: <https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy>.

V. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Программа предусматривает проведение текущей аттестации. Текущая аттестация слушателей проводится на основе оценки включенности и активности в ходе очных занятий, качества выполнения заданий в электронном обучающем курсе, а также решения итогового кейса по ситуации из реальной практики вуза.

Методические материалы, необходимые для выполнения текущих заданий, представлены в соответствующих элементах обучающего курса в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы».

5.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для аттестации слушателя по данной программе является интегральная оценка, складывающаяся из:

- участия и активности слушателя в проводимых очных занятиях,
- выполнения текущих заданий в электронном образовательном курсе,
- решения итогового кейса — ситуации из реальной практики вуза.

Критерии оценки освоения слушателями дополнительной профессиональной программы

По результатам итоговых аттестационных испытаний, выставляются отметки по шкале «зачтено – не зачтено».

«Зачтено» (70–100 баллов) заслуживает слушатель, показавший освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, изучивший литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности.

«Не зачтено» (69 и менее баллов) выставляется слушателю, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не справившемуся с решением итогового кейса.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины (модуля)
«Профилактика и сохранение психологического здоровья сотрудников
вуза. Технологии самопомощи»

1. Аннотация

Программа выстроена с учетом анализа мирового и отечественного опыта по вопросам профилактики и сохранение психологического здоровья сотрудников вуза. Данный образовательный продукт в формате онлайн-курса и практико-ориентированных занятий подходит для лиц из числа профессорско-преподавательского состава, сотрудников, обеспечивающих воспитательный процесс в университете (заместителей директоров, сотрудников управления воспитательной работы, управления общежитий, молодежной политики), также подойдет для сотрудников — педагогических работников других образовательных учреждений. Актуальность данного курса для обозначенной целевой аудитории обусловлена прежде всего особенностью профессий категории человек-человек и так называемым «психологическим трудом», как составляющей hard skills. И одновременным отсутствием компетенций, ключевых знаний и навыков профилактики профессионального выгорания и самопомощи при интенсивных эмоциональных нагрузках у сотрудников образовательных учреждений. Данное противоречие приводит к истощению, снижению результативности деятельности, а также уход из профессии.

Результаты обучения

В результате освоения программы повышения квалификации слушатели будут:

Р01. Определять содержание и сущность категорий профессиональное и эмоциональное выгорание, в частности, стадии, маркеры, первопричины.

Р02. Выявлять уровни проявления стрессовой реакции, как одной из причины выгорания, и, как следствие, выбирать наиболее подходящую копинг-стратегию.

Р03. Использовать технологии профилактики профессионального выгорания («Ресурсная концепция преодоления СЭВ», «Система личностных ингибиторов», аутогенные тренировки и др.) и самопомощи при интенсивных и длительных эмоциональных нагрузках.

2. Содержание

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических занятий (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
1. Сущность категорий профессиональное и эмоциональное выгорание (7 ч.)			
Тема 1.1. Особенности синдрома выгорания, виды (2 ч.)	Феномен выгорания, его основные виды, классификации стадий разных авторов (1 ч.)		Изучение учебных материалов по теме, ответы на вопросы для самопроверки (1 ч.)
Тема 1.2. Факторы риска возникновения выгорания сотрудника образовательного учреждения (4 ч.)	Характерные признаки и маркеры профессионального выгорания сотрудника образовательного учреждения, первопричины эмоционального выгорания (1 ч.)	Анализ и наблюдение за поведением на примере собственной профессиональной практики, разбор кейсов коллег (1 ч.)	Изучение учебных материалов по теме, ответы на вопросы для самопроверки (1 ч.)
Тема 1.3. Диагностика синдрома выгорания	Маркеры, феномены поведения внешние и внутренние предикаты выгорания (1 ч.)		Прохождение диагностики (в том числе по В. Бойко) (1 ч.)
2. Стесс в образовательных отношениях, как фактор выгорания (10 ч.)			
Тема 2.1. Уровни проявления стрессовой реакции и закономерности ее формирования (4 ч.)	Уровни проявления стрессовой реакции, закономерности ее формирования, как одной из причины выгорания (1 ч.)	Диагностика, маркеры, поведенческие сигналы стресса, алгоритмы действий (1 ч.)	Изучение учебных материалов по теме, выполнение задания (2 ч.)
Тема 2.2. Инструменты управления и способы совладания со стрессом (копинг-стратегии) (6 ч.)	Методы эффективной самопомощи, способы совладания со стрессом (копинг-стратегии) (1 ч.)	Практика применения копинг-стратегий (3 ч.)	Изучение учебных материалов по теме, выполнение задания (2 ч.)
3. Технологии профилактики профессионального выгорания и самопомощи (13 ч.)			
Тема 3.1. Технологии профилактики профессионального выгорания (6 ч.)	Инструменты профилактики профессионального выгорания и источники в зависимости от ситуативных данных (1 ч.)	Анализ существующих инструментов профилактики профессионального выгорания (4 ч.)	Изучение учебных материалов по теме, выполнение задания (1 ч.)
Тема 3.1. Технологии самопомощи (7 ч.)	Персональный алгоритм действия по самопомощи при интенсивных эмоциональных нагрузках (1 ч.)	Персональный алгоритм самопомощи (4 ч.)	Изучение учебных материалов по теме, выполнение задания (2 ч.)
Итоговая аттестация (6 ч.)			Выполнение итогового кейса (6 ч.)

3. Оценка качества освоения дисциплины (формы аттестации, оценочные и методические материалы)

Форма аттестации — зачет. Для получения зачета слушатель должен сдать промежуточные задания (текущая аттестация) и решить итоговый кейс из профессиональной практики.

Результат по дисциплине формируется в форме оценки по шкале «зачтено – не зачтено» в зависимости от количества набранных баллов. Для получения «зачтено» слушатель должен получить не менее 70 баллов из 100.

Перечень заданий и/или контрольных вопросов

Задания для самостоятельной работы

В самостоятельную работу входит изучение теоретического материала, а также практические задания.

Примеры практических заданий

Упражнение № 1. «Осознание тела». Цель: усилить степень осознания своего тела, запомнить параметры физического состояния. Описание: клиент стоит ровно на обеих стопах, закрывает глаза и чувствует, что происходит в его теле.

Упражнение № 2. «Сессия структурной интеграции № 3». Цель: раскрепостить поверхностные мышцы боковой поверхности туловища; привести в равновесие плечевой и тазовый пояс, улучшить взаимодействие с окружающими людьми. Описание: Клиент ложится на массажный стол. Терапевт производит следующие манипуляции: проработка ягодичной области, проработка косых мышц живота, проработка грудной клетки, проработка широчайшей мышцы спины, растяжение косых мышц спины, проработка квадратной поясничной мышцы, проработка дыхательной диафрагмы, растяжение дыхательной диафрагмы, проработка дельтовидной мышцы, проработка трапециевидной мышцы, растяжение мышц шеи, растяжение поясничной мышцы.

Упражнение № 3. «Осознание тела». Цель: усилить степень осознания своего тела и закрепить ощущения, происходящие в теле после сессии. Описание: Клиент стоит ровно на обеих стопах, закрывает глаза и чувствует, что происходит в его теле.

Упражнение № 4. Арт-гештальт практика «Птица Феникс» с использованием рисунка исследование собственного состояния выгорания и нахождение внешних ресурсов самопомощи.

Упражнение № 5. «Мой секундомер». Закройте глаза. Вам необходимо мысленно отметить тот момент, когда пройдет 1 минута: открыть глаза и поднять руку. Отсчитывать секунды нельзя. Оптимальным является время от 55–65 сек. Если человек раньше поднимает руку — слишком спешите по жизни, если более 66 сек — вы предпочитаете не торопиться.

Упражнение № 6. «Завершение предложения». Для меня время — это... Участникам надо назвать ассоциации, которые у них возникают со словом «время». Ответы записываются на доске, после чего педагогам предлагается оценить, каких ассоциаций больше — положительных или отрицательных. На основе этого ведущий делает вывод.

Фрагмент итогового кейса

Опираясь на представленные теоретические материалы, составьте алгоритм действий исходя из практического опыта и наблюдаемых маркеров (симптомов):

1. Физические:

- усталость;
- чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- астенизация;
- частые головные боли;
- расстройства желудочно-кишечного тракта;
- избыток или недостаток веса;
- одышка;
- бессонница.

2. Поведенческие и психологические:

- работа становится все тяжелее и тяжелее, а способность выполнять ее — все меньше и меньше;
- сотрудник рано приходит на работу и поздно уходит;
- поздно появляется на работе и рано уходит;
- берет работу домой;
- испытывает неопределенное чувство, будто что-то не так (чувство неосознанного беспокойства);
- испытывает чувство скуки;
- снижение уровня энтузиазма;
- испытывает чувство обиды;
- переживает чувство разочарования;
- неуверенность;
- чувство вины;
- чувство невостребованности;
- легко возникающее чувство гнева;
- раздражительность;
- обращает внимание на детали;
- подозрительность;
- чувство всемогущества (власть над судьбой пациента);
- ригидность;
- неспособность принимать решения;

- дистанцирование от пациентов и стремление дистанцироваться от коллег;
- повышенное чувство ответственности за пациентов;
- растущее избегание (как копинг-стратегия);
- общая негативная установка на жизненные перспективы;
- злоупотребления алкоголем и (или) наркотиками.

Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов

Баллы	Критерий
1 балл	Задание практически не выполнено, допущены серьезные и грубые ошибки
2 балла	Задание выполнено частично, и требует серьезной доработки из-за значительного числа допущенных ошибок
3 балла	Задание выполнено, но требует серьезной доработки из-за значительного числа допущенных ошибок
4 балла	Задание выполнено в целом верно, но требует незначительной доработки
5 баллов	Задание выполнено полностью, не требует доработки

Программу составили:

Канд. педагог. наук,

доцент кафедры тепловых электрических станций

Политехнического института СФУ

А.А. Пикалова

Руководитель программы:

Канд. педагог. наук,

доцент кафедры тепловых электрических станций

Политехнического института СФУ

А.А. Пикалова