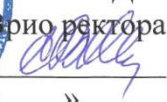


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



УТВЕРЖДАЮ:

Прото ректора

 М.В. Румянцев
« ____ » _____ 2020 г.

**ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«Управление стрессом для здоровой и продуктивной жизни»

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 «Управление стрессом для здоровой и продуктивной жизни» – 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). 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.

Ссылка на классификацию ESCO: <https://ec.europa.eu/esco/portal/document/hr/0a89839c-098d-4e34-846c-54cbd5684d24>.

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: 72 академических часа.

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		
1. Стресс как психическое состояние						
1.1	Исследование стресса как междисциплинарная проблема	8	4	4	Самостоятельная работа	PO1
1.2	Признаки стресса – индивидуальные, групповые, системные	8	4	4	Самостоятельная работа	
1.3	Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора	6	4	2	Интерактивная лекция в LMS Moodle	
1.4	Физиологический и психологический стрессы	4	2	2	Интерактивная лекция в LMS Moodle	
2. Стресс на рабочем месте и копинг-поведение						
2.1	Особенности рабочего процесса: «точки»	10	6	4		PO2
2.1	Типология копинг-стратегий	4	2	2	Интерактивная лекция в LMS Moodle.	
2.2	Механизмы формирования копинг-поведения	4	2	2	Интерактивная лекция в LMS Moodle.	
2.3	Тренировка основных стратегий копинг-поведения	8	8	0	-	
2.4	Индивидуальный стрессовый профиль	4	2	2	Интерактивная лекция в LMS Moodle.	PO3

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Аудиторные	Дистанционные		
3. Профилактика эмоционального выгорания						
3.1	Подходы к пониманию термина «выгорание»	4	2	2	Интерактивная лекция в LMS Moodle.	PO4
3.2	Основные подходы к нейтрализации и профилактике эмоционального выгорания	4	4	0	Интерактивная лекция в LMS Moodle.	
3.3	Стратегии профилактики эмоционального (и профессионального) выгорания	4	2	2	Интерактивная лекция в LMS Moodle.	
	Итоговый контроль	4				
	ИТОГО	72				

2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
ПО1. 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
ПО2. 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
ПО3. 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
ПО4. 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.

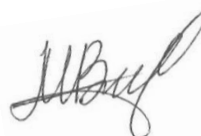
Кандидат психол. наук,
доцент кафедры психологии развития
и консультирования ИППС СФУ,
директор Университетской
психолого-педагогической клиники ИППС



Потапова Е.В.

Руководитель программы:

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



Матушкина В.В.