

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

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

\_\_\_\_\_ Е.А. Ваганов

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ПРОГРАММА**

**ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«Профилактика профессионального выгорания у сотрудников вуза»

Тренинг

Красноярск, 2016

## **I.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Аннотация программы**

Программа направлена на знакомство слушателей с подходами, позволяющими снизить риск эмоционального выгорания в профессиональной сфере. После короткого знакомства с теорией слушатели будут иметь возможность пройти полезные тренинги и освоить приемы самовосстановления и самопрофилактики выгорания.

### **1.2. Цель программы:**

Помочь участникам восстановить мотивацию к работе, создать условия для освоения приемов самопрофилактики профессионального выгорания.

### **1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с Профессиональным стандартом (совершенствование имеющихся)**

- Знание основ психологии труда, стадий профессионального развития
- Устанавливать целесообразные взаимоотношения с коллегами по работе
- Использовать средства профессионального самоопределения и профессионального развития слушателей, пересмотра оснований своей профессиональной мотивации для гармонизации своего эмоционального состояния
- Обнаруживать новые источники для укрепления своего ресурсного состояния

**1.4. Планируемые результаты обучения:** представления о природе выгорания и способах профилактики и терапии, знакомство с техниками профилактики выгорания, снижение уровня стресса, повышение мотивации к педагогической работе

**1.5 Категория слушателей:** сотрудники различных подразделений СФУ (в особенности – сотрудники с большим стажем работы).

**1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение:** особых требований нет

**1.7. Продолжительность обучения:**

20 ч.

**1.8. Форма обучения:**

очная

**1.9. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимое для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению).**

Просторная учебная аудитория с возможностью по-разному расставлять учебные столы и стулья, маркерная доска или флип-чарт, по возможности – компьютер и проектор.

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

## II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план

| №<br>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.</b> | <b>Синдром выгорания</b>   | <b>4</b>    | <b>4</b>     |               |                                | представления о природе выгорания и способах профилактики и терапии                           |
| 1.1.      | Входная рефлексия, уточнение проблемы (запроса) участников тренинга.         | 1           | 1            |               |                                |   |
| 1.2.      | Представление о «пожирателях энергии» в коучинговой модели                   | 2           | 2            |               |                                |   |
| 1.3.      | Экзистенциальная теория личности и терапия. Теория гештальта. Самопринятие.  | 1           | 1            |               |                                |   |
| <b>2.</b> | <b>Тренинг профилактики эмоционального выгорания в университетской среде</b> | <b>16</b>   | <b>16</b>    |               |                                | Освоение техник профилактики выгорания, снижение уровня стресса, повышение мотивации к работе |
|           | Итоговый контроль  |             |              |               |                                | (самоанализ)  |
|           | <b>ИТОГО</b>   | <b>20</b>   | <b>20</b>    |               |                                |   |

### 2.2. План учебной деятельности

| Результаты обучения   | Учебные действия / формы текущего контроля | Используемые ресурсы / инструменты / технологии  |
|---|--|--|
| представления о природе выгорания и способах профилактики и терапии                           | Лекция-беседа, дискуссия                   | мультимедийная презентация   |
| освоение техник профилактики выгорания, снижение уровня стресса, повышение мотивации к работе | Участие в работе группы в ходе тренинга.   | Упражнения и микротренинги в коучинговом подходе (коучинговые техники «выравнивание нейробиологических |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | уровней», «колесо баланса», «выявление ключевых показателей успеха» и др.)<br>Освоение арт-терапевтических приемов для самопрофилактики. |
|--|--|--|

### 2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Для самостоятельной работы участников подготовлен перечень ресурсов в сети Интернет, а также – список рекомендуемой для самостоятельного чтения литературы.

## III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

<http://gestaltist.ru/category/doc/lecture/>

<https://basovda.ru/page/lecture/>

<http://gaverdovskaya.ru/1800.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=DKbZnWorQRI>

[http://samopoznanie.ru/articles/energeticheskiy\\_potencial\\_cheloveka/](http://samopoznanie.ru/articles/energeticheskiy_potencial_cheloveka/)

### Рекомендуемая литература

1. Голви Т. Максимальная самореализация: Работа как внутренняя игра/ Тимоти Голви; Пер. с англ. – 2-е изд. – М.: Альпина Паблишерз, 2010.-264 с.
2. Колкова С.М. Раскрытие творческого потенциала личности педагогов как эффект модернизации образовательной среды посредством внедрения инновационных сетевых технологий в педагогический труд // Молодежь и наука 21 века. [Текст]: Материалы 11 всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, посвященной году Учителя, в рамках 3 Общегородской ассамблеи «Красноярск. Технологии будущего».- Красноярск, КГПУ.- 2010.- С.243-247.
3. Колкова С.М. Психологическая подготовка личности: гуманистический подход // Теоретические и прикладные аспекты личностно-профессионального развития: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.- Санкт-Петербург, РИСО ГОУ ДПО ИПК СПО.- 2011.- С.118-119.

4. Колкова С.М. Образовательная среда вуза: подходы к пониманию // Актуальные проблемы и перспективы развития российского и международного медицинского образования. Вузовская педагогика: материалы конф..- Красноярск, Версо.- 2012.- С.122-124.
5. Колкова С.М. Морально-психологический климат в группах обучающихся как показатель качества организации воспитательной работы в вузе // Современные аспекты реализации ФГОС и ФГТ. Вузовская педагогика: материалы конф. – Красноярск: КрасГМУ, 2013..- Красноярск, Версо.- 2013.- С.337-339.
6. Колкова С.М. Профилактика эмоционального выгорания у студентов медицинского вуза // Сибирское медицинское обозрение. - 2014. - №6 Красноярск: ООО Версо.- С.106-110.
7. Колкова С.М., Кокоурова М.С. Безусловное принятие себя как фактор развития личности // [Http://conf.sfu-kras.ru/mn2015](http://conf.sfu-kras.ru/mn2015).-Красноярск, СФУ.- 2015.
8. ЛэнглеА. Дотянуться до жизни...Экзистенциальный анализ депрессии: Пер. с нем./ Предисловие А.С. Баранникова.- М.: Генезис, 2010. – 128 с.

#### **IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

Промежуточная аттестация проводится в виде собеседования по прочитанной литературе с предъявлением конспекта.

Итоговая аттестация проводится в виде написания слушателем курсов итогового самоанализа.

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

Основанием для аттестации является

- участие в работе группы на семинаре,
- прохождение тренинга,
- итоговый самоанализ участников тренинга.

Программу составили: Чистохина Анна Валерьевна, канд. биол. наук, доцент каф. общей и социальной педагогики ИППС СФУ, Колкова Светлана Михайловна, канд. психол. наук, доцент каф. психологии развития и консультирования ИППС СФУ.

Руководитель программы: Чистохина А.В.