МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

#### ФГАОУ ВПО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Ваганов

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

**ПРОГРАММА**

**ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

#### «Управление стрессом»

Красноярск, 2015

**I.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

**1.1.** Аннотация программы

Программа «Управление стрессом» направлена на овладение способами оценки и контроля стресс-факторов в учебном и рабочем процессах, приемами мотивирующей обратной связи в деловом общении, экспресс - методами психологической разгрузки. Содержание программы открывается слушателям через рефлексию и изменение собственной педагогической и управленческой практики.

**1.2.** Цель программы

Повышение психологической компетентности, формирование навыка оценки применяемых методов работы как провоцирующих / нивелирующих состояние стресса.

**1.3.** Задачи программы

1. Оформить представление о стрессе и его проявлениях у субъектов образовательного процесса.

2. Определить факторы, влияющие на формирование и трансляцию состояния стресса в ВУЗе.

3. Создать условия для опробования методов саморегуляции и управления стрессом / профессиональным выгоранием в ситуациях коммуникации и принятия решений.

**1.4.**Планируемые результаты обучения. Слушатель в результате освоения программы повышения квалификации должен:

- вычленять стрессовое состояние среди других типов психического тонуса и фиксировать его индивидуальные, групповые, системные проявления,

- описывать образовательный процесс через динамику психического тонуса всех его участников,

- подбирать и использовать методы управления стрессом в ситуациях коммуникации и принятия решений,

- подбирать и использовать методы работы с профессиональным выгоранием.

**1.5**Категория слушателей:научные, учебно-вспомогательные, административно-хозяйственные работники и руководители СФУ.

**1.6**. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Отсутствуют

**1.7.**Продолжительность обучения

20 часов

**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).

Аудитория с круглым столом, мягкими стульями с высокой спинкой, проектором и экраном, ПК с подключением к сети Интернет, возможностью проигрывания видео и аудио- файлов.

Документ об образовании: удостоверение 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 | Планируемые результаты обучения |
| Лекции | Практические занятия  |  |
| **1.** | **Стресс как психическое состояние.** | **6** | **2** | **4** |  |  |  |
| 1.1. | Исследование стресса как междисциплинарная проблема | 2 | 2 | - |  | LMS Moodle, GoogleDoc | Слушатель воспринимает стресс как категорию |
| 1.2. | Признаки стресса – индивидуальные, групповые, системные  | 4 | - | 4 |  | LMS Moodle, Evernote | Слушатель отличает стресс от других психических состояний |
| **2.** | **Управление стрессом в образовательном процессе** | **18** | **-** | **18** |  |  |  |
| 2.1 | Динамика образовательного процесса: «точки» стресса | 6 | - | 6 |  | LMS Moodle, Evernote | Слушатель выделяет факторы образовательного / рабочего процесса (организационные, содержательные, методические), повышающие и понижающие риск развития стресса |
| 2.2 | Методы управления стрессом  | 6 | - | 6 |  | LMS Moodle | Слушатель имеет опыт использования методов управления стрессом (мотивирующая обратная связь, методы психологической разгрузки, сценирование ситуаций коммуникации и принятия решений) |
| 2.3 | Профилактика профессионального выгорания | 4 | - | 4 |  | LMS Moodle | Слушатель имеет опыт распознавания признаков выгорания и использования методов профилактики профессионального выгорания.  |
|  | **Итоговый контроль** | **2** | **-** | **2** |  |  | Слушатель успешно решает контрольный кейс  |
|  | **ИТОГО** | **24** | **2** | **22** |  |  |  |

**2.2.** План учебной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Планируемые результаты обучения | Учебные действия / формы текущего контроля | Используемые ресурсы / инструменты / технологии  |
| Слушатель воспринимает стресс как категорию | Целеполагание, исследование, моделирование / эссе | Видеоролики / Дискуссия / LMS Moodle |
| Слушатель отличает стресс от других психических состояний | Анализ, синтез, сравнение, установление причинно-следственных связей / эссе | База данных / Критериально-ориентированное наблюдение, самодиагностика / LMS Moodle |
| Слушатель выделяет факторы образовательного / рабочего процесса (организационные, содержательные, методические), повышающие и понижающие риск развития стресса | Исследование, описание, системный анализ / построение коллективной майнд-карты | Авторский банк учебных ситуаций / Критериально-ориентированное наблюдение, решение логических задач с высокой степенью неопределенности, кейсов / Mindcard, LMS Moodle |
| Слушатель имеет опыт использования методов управления стрессом (мотивирующая обратная связь, методы психологической разгрузки, сценирование ситуаций коммуникации и принятия решений) | Исследование, описание, моделирование, создание алгоритмов / построение коллективной майнд-карты | Видеоматериалы / Ролевая игра, самодиагностика, критериально-ориентированное наблюдение, решение кейсов / LMS Moodle, GoogleDoc, Evernote |
| Слушатель имеет опыт распознавания признаков выгорания и использования методов профилактики профессионального выгорания | Исследование, описание, моделирование, создание алгоритмов / построение коллективной майнд-карты | Видеоматериалы / Тренинг, решение кейсов, самодиагностика, работа в группе / LMS Moodle |

**2.3.** Виды и содержание самостоятельной работы

- просмотр и анализ видеоматериалов по тематике программы,

- написание эссе по проблематике стресса,

- пополнение базы критериев для наблюдения динамики стресса и его проявлений,

- самодиагностика и рефлексия собственной практики,

- составление и проба алгоритма решения контрольной кейс-ситуации.

**III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

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

1. Психология стресса [Текст] : учеб.-метод. пособие / Сиб. федерал. ун-т ; сост. К. С. Карташова. - Красноярск : СФУ, 2012. - 35 с.

2. http://www.twirpx.com/files/psychology/stress/

3. http://elibrary.ru

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

<http://stress.by/>

<https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=ru>

<http://www.koob.ru/stress/>

<http://rideo.tv/category/stress/>

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/2014/06/ted-talks.html>

**IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

Текущая аттестация организована через совместную работу слушателя и преподавателя с эссе и коллективной майнд-картой по тематике программы через электронную площадку e.sfu-kras.ru.

**4.2.** Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для аттестации является письменная решение кейса и его рефлексия. Итоговая аттестация включает три этапа: выбор кейс-ситуации одного из трех уровней сложности, письменное решение кейса, самоанализ своего решения кейса. Преподаватели курса оценивают работы слушателей на основании согласованных в ходе курса принципов анализа решений кейс-ситуаций. В случае соответствия этим принципам – слушатель получает «зачтено», в случае несоответствия – работа возвращается на доработку.

Программу составили:

Калиновская К.С.

Потапова Е.В.

Назарова М.Н.

Руководитель программы:

Калиновская К.С.