

Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской области
дополнительного профессионального образования
«ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Центр непрерывного повышения профессионального
мастерства педагогических работников

**ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
(Модуль «эксклюзивной» программы)**

«Stress-management»

**Тюмень
2020**

Stress-management. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (Модуль). Тюмень: ГАОУ ТО ДПО «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования», 2020.- 10 с.

Рецензент:

Воронина Евгения Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) Тюменского государственного университета

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (Модуль) «Stress-management» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Программа рекомендована лицам, имеющим среднее профессиональное и (или) высшее образование; лицам, получающим среднее профессиональное и (или) высшее образование; педагогическим работникам сферы образования: общеобразовательных организаций, средних профессиональных образовательных организаций, организаций дополнительного образования детей и взрослых.

Автор:

Колногузова Елена Сергеевна, старший преподаватель Центра непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников г. Ишима (далее - ЦНППМ ПР г. Ишима) структурное подразделение ГАОУ ТО ДПО «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования» (далее - ТОГИРРО)

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. Общая характеристика программы

- 1.1. Цели реализации программы
- 1.2. Планируемые результаты обучения
- 1.3. Категория участников
- 1.4. Форма обучения
- 1.5. Трудоёмкость программы (Модуля)

РАЗДЕЛ 2. Содержание программы

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Рабочая программа
- 2.3. Материально-технические условия реализации программы

РАЗДЕЛ 3. Формы аттестации и оценочные материалы

- 3.1. Оценка качества освоения программы
- 3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

РАЗДЕЛ 1. Общая характеристика программы

1.1. Цель реализации программы

формирование системных представлений о профессиональном стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности.

1.2. Требования к результатам обучения

Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы курсов повышения квалификации слушатель (участник) должен приобрести следующие знания, умения и навыки

Знать:

- основные понятия, связанные с вопросами психической саморегуляции личности;
- методы и приемы самоуправления психическими состояниями.

Уметь:

- различать типичные психические состояния;
- применять методы эмоциональной и волевой регуляции психических состояний;
- рефлексировать собственные психические состояния;
- применять методы психической саморегуляции в учебной и профессиональной деятельности.

Владеть навыками:

- методами прямой и опосредованной саморегуляции негативных психических состояний

1.3. Категория участников

Программа рекомендована:

- лицам, имеющим среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лицам, получающим среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- педагогическим работникам сферы образования: общеобразовательных организаций, средних профессиональных образовательных организаций, организаций дополнительного образования детей и взрослых.

1.4. Форма обучения

Программа предусматривает очное обучение, очно-заочное с применением дистанционных образовательных технологий.

1.5. Трудоемкость программы

Программа рассчитана на 4 часа.

РАЗДЕЛ 2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Практические и лаборатор. занятия
1	Раздел № 1 Понятие stress-management. Понятие стресс-менеджмента	0,5	0,5	-
2	Раздел № 2 Синдромы личностных поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности	1	0,5	0,5
3	Раздел № 3 Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса профессиональной деятельности	1	0,5	0,5
4	Раздел № 4 Методы профилактики и коррекции стресса	1,5	0,5	1
	Итого	4	2	2
	Итоговая аттестация	Контрольная работа		

Учебно-тематический план программы повышения квалификации «Тайм-менеджмент»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Практические и лаборатор. занятия
1	Раздел 1. Понятие stress-management.	0,5	0,5	-
2	Раздел 2. Синдромы личностных поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности	1	0,5	0,5
2.1.	Источники напряжения в профессиональной деятельности. Стресс, его виды	0,5	0,5	-
2.2.	Практическое занятие №1	0,5	-	0,5
3	Раздел 3. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса профессиональной деятельности	1	0,5	0,5
3.1.	Процедура диагностики профессионального состояния	0,5	0,5	-
3.2.	Практическое занятие №2	0,5	-	0,5

4	Раздел 4. Методы профилактики и коррекции стресса	1,5		1,5
4.1.	Аутогенная тренировка и саморегуляция	0,5	-	0,5
4.2.	Дыхательная и звуковая гимнастика.	0,5	-	0,5
4.3	Арттерапия	0,5		0,5
	Итого	4	2	2

2.2.Рабочая программа

Раздел 1. Раздел 1. Понятие stress-management. Понятие стресс-менеджмента (0,5 часа).

Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. Стресс и проблема адаптации. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Критерии оценки влияния стресса здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.

Раздел 2. Синдромы личностных поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности (1 час).

2.1. Источники напряжения в профессиональной деятельности. Стресс, его виды (0,5 часа)

Профессионально-личностные и акцентуации. Тип А поведения. Синдром выгорания. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. в профессиональной. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

2.2. Практическое занятие №1 (0,5 часа)

Выполнение графической работы «Плюсы и минусы педагогической деятельности». Упражнение «Ассоциации» (Выявление типов стрессовых ситуаций, характеристика эмоций при возникновении стресса). Упражнение «Калоши счастья» (Нахождение позитивных моментов в стрессовых ситуациях.

Раздел 3. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса профессиональной деятельности (1 час).

3.1. Процедура диагностики профессионального состояния (0,5 часа)

Организация мониторинга состояния работников. Индикаторы профессионального здоровья. Методы диагностики состояния профессионального выгорания. Методы диагностики стрессовых состояний.

Методы диагностики профессионального выгорания. Навыки диагностики симптомов алкогольной и наркотической зависимости.

3.2. Практическое занятие №2 (0,5 часа)

Диагностика уровня эмоционального выгорания (методика В.В. Бойко). Анализ итогов теста. Экспресс-оценка выгорания. Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон). Анализ полученных результатов.

Раздел 4. Методы профилактики и коррекции стресса (1,5 часа)

4.1. Аутогенная тренировка и саморегуляция (0,5 часа).

Методы психосаморегуляции психологической разгрузки: аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции; релаксация и медитация как методы психологической разгрузки; саморегуляция психофизиологического состояния. Управление психическим состоянием предупреждении «эмоционального выгорания» специалиста по социальной работе.

4.2. Дыхательная и звуковая гимнастика.(0,5 часа).

Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы по преодолению профессионального выгорания педагога: управление дыханием, упражнения на самоодобрение и др.

4.3. Арттерапия (0,5 часа).

Самопознание через искусство и созерцание. Использование рисуночных методик качестве профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов. Мандала-терапия. Арт-терапевтический тренинг «Ветер перемен».

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
2.2.	Практическое занятие №1 (0,5 часа).
3.2.	Процедура диагностики профессионального состояния (0,5 часа)
4.1.	Аутогенная тренировка и саморегуляция (0,5 часа)
4.2.	Дыхательная и звуковая гимнастика (0,5 часа).
4.3.	Арттерапия (0,5 часа).

Раздел 2.2.

Практическое занятие. Источники напряжения в профессиональной деятельности. Стресс, его виды.

Выполнение графической работы «Плюсы и минусы педагогической деятельности». Упражнение «Ассоциации» (Выявление типов стрессовых ситуаций, характеристика эмоций при возникновении стресса). Упражнение «Калоши счастья» (Нахождение позитивных моментов в стрессовых ситуациях).

Раздел 3.2.

Практическое занятие. Процедура диагностики профессионального состояния.

Диагностика уровня эмоционального выгорания (методика В.В. Бойко). Анализ итогов теста. Экспресс-оценка выгорания. Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон). Анализ полученных результатов.

Раздел 4.1.

Практическое занятие. Аутогенная тренировка и саморегуляция

Тренинговое занятие по профилактике профессионального выгорания с использованием с использованием аутогенной тренировки и методик саморегуляции.

Раздел 4.2.

Практическое занятие. Дыхательная и звуковая гимнастика, аромотерапия.

Тренинговое занятие по профилактике профессионального выгорания с использованием с использованием дыхательной и звуковой гимнастики.

Раздел 4.3.

Практическое занятие. Арттерапия

Тренинговое занятие по профилактике профессионального выгорания с использованием с использованием приемов арттерапии. Мандала-терапия. Арт-терапевтический тренинг «Веер перемен».

2.3. Материально-технические условия реализации программы.

<i>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Наименование оборудования, программного обеспечения</i>
<i>Лекторий</i>	<i>лекции</i>	<i>видео стена (4 экрана с комплектом оборудования).</i>
<i>Учебная аудитория</i>	<i>Практические занятия</i>	<i>мультимедийные средства обучения, в медиатеке обеспечивающих доступ к сети Интернет, оборудованных специализированными программными комплексами, такими как MS Excel, ноутбуки с установленным программным обеспечением Liber Office.</i>

РАЗДЕЛ 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Оценка качества освоения программы

Формы промежуточной аттестации: выполнение практических заданий.

Промежуточная аттестация может проводиться в конце изучения всех разделов.

Предмет оценивания: знания и умения слушателей. Объект оценки: выполненный тест, решение методической задачи.

Организация оценивания: тестирование на бумажном носителе. представление решения методической задачи на электронном носителе.

Задание для письменной работы.

Разработать тренинг, направленный на профилактику синдрома профессионального выгорания с использованием различных методов снятия психологического напряжения, вызванного стрессовыми ситуациями.

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Раздел 1. Раздел 1. Понятие stress-management. Понятие стресс-менеджмента (0,5 часа).

- презентация в формате Power Point.

Раздел 2. Синдромы личностных поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности (1 час).

2.1. Источники напряжения в профессиональной деятельности. Стресс, его виды (0,5 часа)

- презентация в формате Power Point.

2.2. Практическое занятие №1

- презентация в формате Power Point.

- печатный раздаточный материал для слушателей

Раздел 3. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса профессиональной деятельности (1 час).

3.1. Процедура диагностики профессионального состояния (0,5 часа)

- презентация в формате Power Point.

3.2. Практическое занятие №2 (0,5 часа)

- печатный раздаточный материал для слушателей (бланки диагностических тестов)

Раздел 4. Методы профилактики и коррекции стресса (1,5 часа)

4.1. Аутогенная тренировка и саморегуляция (0,5 часа).

- презентация в формате Power Point.

- печатный раздаточный материал для слушателей

-музыкальное сопровождение

4.2. Дыхательная и звуковая гимнастика (0,5 часа)..

- презентация в формате Power Point.
- печатный раздаточный материал для слушателей
- музыкальное сопровождение

4.3. Арттерапия (0,5 часа).

- презентация в формате Power Point.
- печатный раздаточный материал для слушателей
- карандаши, фломастеры, краски, кисточки, блески, клей