



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАУ «ИРКП»  
*И.Н. Ускова* И.Н. Ускова

«*01*» *февраля* 2023 г.

## **ПРОГРАММА**

дополнительного профессионального образования  
повышения квалификации

**Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания.  
Тренировка эмоциональной устойчивости  
(18 академических часов)**

**Белгород, 2023**

**Областное автономное учреждение  
«Институт региональной кадровой политики»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ОАУ «ИРКП»

*И.Н. Ускова*  
И.Н. Ускова  
«01» *февраля* 2023 г.

**ПРОГРАММА**

дополнительного профессионального образования  
повышения квалификации

**Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания.  
Тренировка эмоциональной устойчивости**

Разработчики программы:

Болховитина Елена Николаевна, директор ООО Консалтинговая фирма «Партнер», бизнес-тренер;

Ющук Оксана Семеновна, заместитель начальника отдела подготовки и переподготовки кадров ОАУ «ИРКП».

Составители учебно-тематического плана программы:

Болховитина Елена Николаевна, директор ООО Консалтинговая фирма «Партнер», бизнес-тренер;

Ющук Оксана Семеновна, заместитель начальника отдела подготовки и переподготовки кадров ОАУ «ИРКП».

Рассмотрена на заседании экспертной группы

Протокол № *2/1* от «01» *февраля* 2023 г.

**Белгород, 2023**

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Цель:** повышение квалификации специалистов государственного управления в целях профилактики профессионального выгорания, приобретения практических навыков работы с эмоциями, навыков распределения рабочего времени для принятия решений в условиях высокой загруженности, ознакомление со способами регулирования конфликтов на рабочем месте и повышение уровня стрессоустойчивости, работоспособности специалистов.

**Задачи:** сформировать представление об эмоциональном интеллекте. Ознакомиться с основными понятиями тайм-менеджмента. Научиться справляться со стрессом, управлять конфликтами и эмоциями.

### 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

**1.1. Категории слушателей,** на обучение которых рассчитана программа дополнительного профессионального образования (далее – программа): дипломированные специалисты (бакалавры, магистры) в сфере управления, государственные служащие, лица, включенные в кадровый резерв.

**1.2. Сфера применения** слушателями полученных профессиональных компетенций, умений и знаний.

Полученные в ходе повышения квалификации профессиональные компетенции, умения и знания предназначены для их применения в своей деятельности, направленную на обеспечение исполнения основных функций.

### 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ

**2.1.** Нормативный срок освоения программы: 18 академических часов.

**2.2.** Режим обучения: не менее 3 часов в день.

**2.3.** Форма обучения: очная.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Слушатель, освоивший программу, должен:

**3.1. обладать** профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

- планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития (ПК-17);

- управлять своим временем для достижения оптимального результата путем рационального распределения обязанностей, делегирования полномочий, расстановки приоритетов, анализировать эффективность распределения рабочего времени (ПК-10);

- принимать решения в любых ситуациях, рассматривать альтернативные варианты перед принятием решений, готовность нести ответственность, анализировать возможные последствия (ПК-9);

- достигать цели в процессе общения с другими людьми, управлять поведением людей в конфликтных ситуациях (ПК-18).

**3.2. владеть:** навыками анализа рабочего времени, разработки плана достижения поставленных целей, выделения приоритетных задач, методами распознавания и управления эмоциями.

**3.3. уметь:** планировать и расставлять приоритеты, контролировать выполнение планов, адаптироваться к профессиональным вызовам и принимать решения в любых ситуациях.

**3.4. знать:** способы и методы тайм-менеджмента, алгоритмы планирования на рабочем

месте, способы саморегуляции негативных эмоциональных состояний, техники повышения уровня стрессоустойчивости и работоспособности.

#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

График обучения Форма обучения	Ауд. часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность обучения (дней)
Очная	4-8	3	3

#### 5. ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

##### Структура учебного плана

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей	Всего, ак.час.	В том числе:			
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа	форма контроля
<b>1.</b>	<b>Тема 1. «Тайм-менеджмент. Эмоциональный интеллект»</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	-	
1.1	Эмоциональный интеллект. Работа с эмоциями: принятие, проживание, управление	2	2			
1.2	Тайм-менеджмент: планирование и принятие решений	3	2	1		
<b>2.</b>	<b>Тема 2. «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания»</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	-	
2.1	Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания. Предпосылки профессионального выгорания, основные причины потери энергии	1	1			
2.2	Стресс: причины, признаки, факторы. Позитивные и негативные стороны стресса	1	1			
2.3	Способы преодоления стресса. Индивидуальное восприятие стресса	2		2		
2.4	Эффективное поведение в конфликтных ситуациях	2		2		

2.5	Индивидуальная профилактическая работа. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности. Снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления. Управление конфликтами, снижение уровня агрессивности в коллективе	6		4		
<b>Самостоятельная работа</b>					<b>2</b>	
<b>Итоговая аттестация</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		Практическое задание
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	

## 6. ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМУМУ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Таблица 2

### 6.1. Учебная программа

№ п/п	Наименование темы	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Тема 1. «Тайм-менеджмент. Эмоциональный интеллект»	Эмоциональный интеллект. Работа с эмоциями: принятие, проживание, управление; Тайм-менеджмент: планирование и принятие решений.
2.	Тема 2. «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания»	Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания. Предпосылки профессионального выгорания, основные причины потери энергии; Стресс: причины, признаки, факторы. Позитивные и негативные стороны стресса; Способы преодоления стресса. Индивидуальное восприятие стресса; Эффективное поведение в конфликтных ситуациях; Индивидуальная профилактическая работа. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности. Снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления. Управление конфликтами, снижение уровня агрессивности в коллективе.
3.	Лабораторные работы	Не предусмотрены
4.	Практические занятия (семинары)	Тайм-менеджмент: планирование и принятие решений; Способы преодоления стресса. Индивидуальное восприятие стресса; Эффективное поведение в конфликтных ситуациях; Индивидуальная профилактическая работа. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности.

		Снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления. Управление конфликтами, снижение уровня агрессивности в коллективе.
5.	Самостоятельная работа	Тематика определяется преподавателем
6.	Используемые образовательные технологии	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа
7.	Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	<p>Архангельский Г.А. Корпоративный тайм-менеджмент [Электронный ресурс]: энциклопедия решений/ Г.А. Архангельский — Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2017.— 212 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/62045">http://www.iprbookshop.ru/62045</a></p> <p>Брайан Трейси Тайм-менеджмент по Брайану Трейси [Электронный ресурс]: как заставить время работать на вас/ Трейси Брайан— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 302 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/41443">http://www.iprbookshop.ru/41443</a></p> <p>Величковский, Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу [Текст] : автореф. дис. канд. психол. наук / Величковский Б. Б. М., 2007.</p> <p>Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] / Н. Е. Водопьянова. СПб. : Питер, 2009.</p> <p>Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие/М.Л. Мельникова; науч. ред. Л.А. Максимова. – Электрон. текстовые данные. – Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т,2018. – 111 с.</p>

Тематика практических работ и перечень вопросов для самостоятельного обучения уточняются при составлении рабочих программ преподавателями.

## 7. ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ

Формой и методом контроля и оценки результатов освоения тем является успешное выполнение практического задания. Срок выполнения практического задания – 1 академический час.

Критерии оценки ответа обучающегося по системе зачёт/незачёт.

По результатам освоения программы дополнительного профессионального обучения выдается удостоверение о повышении квалификации.