



УТВЕРЖДАЮ

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

«01» февраля 2023 г.

ПРОГРАММА
дополнительного профессионального образования
повышения квалификации

**Управление личной ресурсностью и профилактика профессионального
выгорания**
(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

**Управление личной ресурсностью и профилактика профессионального
выгорания**

Разработчики программы:

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

Воронцова Алена Николаевна, консультант отдела подготовки и переподготовки кадров
ОАУ «ИРКП».

Составители учебно-тематического плана программы:

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

Воронцова Алена Николаевна, консультант отдела подготовки и переподготовки кадров
ОАУ «ИРКП».

Рассмотрена на заседании экспертной группы

Протокол № 27 от «01» февраля 2023 г.

Белгород, 2023

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Цель: Изучить способы преодоления стресса и снижения уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления. Сформировать представление об эмоциональном интеллекте и его составляющих. Научиться работать с негативными эмоциями.

Задачи: сформировать представление об эмоциональном интеллекте. Научиться справляться со стрессом, управлять уровнем тревожности, работать с негативными 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 резерв управленческих кадров.

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:

- умение следовать социальным стандартам и требованиям служебной этики (ПК-7);
- принимать решения в любых ситуациях, рассматривать альтернативные варианты перед принятием решений, готовность нести ответственность, анализировать возможные последствия (ПК-9);
- управлять своим временем для достижения оптимального результата путем рационального распределения обязанностей, делегирования полномочий, расстановки приоритетов, анализировать эффективность распределения рабочего времени (ПК-10);
- планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития (ПК-17);
- достигать цели в процессе общения с другими людьми, управлять поведением людей в конфликтных ситуациях (ПК-18).

3.2. владеть: навыками анализа эмоциональной напряженности, разработки плана профилактики профессионального выгорания, методами распознавания и управления эмоциями.

3.3. уметь контролировать и снижать уровень тревожности и стресса, адаптироваться к профессиональным вызовам и принимать решения в любых ситуациях.

3.4. знать: способы и методы преодоления стресса, технологии повышения эмоционального интеллекта, способы саморегуляции негативных эмоциональных состояний, техники повышения уровня стрессоустойчивости и работоспособности.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

График обучения	Ауд. часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность обучения (дней)
Форма обучения			
Очная	4-6	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
1.	Тема 1. «Стресс. Изучение практик в управлении рабочим стрессом.»	6	4	2		
1.1	Стресс: причины, признаки, факторы. Позитивные и негативные стороны стресса.	2	2			
1.2	Способы преодоления стресса. Индивидуальное восприятие стресса.	2	2			
1.3	Продуктивность на работе. Рефлексивные практики в управлении рабочим процессом.	1		1		
1.4	Умение разговаривать с людьми. Клиентоцентричность в работе с населением.	1		1		
2.	Тема 2. «Работа с синдромом эмоционального выгорания. Эмоциональный интеллект.»	10	6	4		
2.1	Эмоциональный интеллект: его составляющие. Диагностика. Технологии повышения эмоционального интеллекта.	2	2			
2.2	Как поддерживать позитивный эмоциональный фон	2	2			
2.3	Как работать с негативными эмоциями (страх, гнев, вина, обида и пр.)	2		2		

2.4	Профессиональный синдром эмоционального выгорания, его причины и симптомы. Профилактика профессионального выгорания.	2	2			
2.5	Повышение самооценки, работоспособности. Снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления. Самомотивация.	2		2		
Итоговая аттестация		2		2		Практическое задание
Итого		18	10	8		

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. «Стресс. Изучение практик в управлении рабочим стрессом.»	Стресс: причины, признаки, факторы. Позитивные и негативные стороны стресса. Способы преодоления стресса. Индивидуальное восприятие стресса. Продуктивность на работе. Рефлексивные практики в управлении рабочим процессом. Умение разговаривать с людьми. Клиентоцентричность в работе с населением.
2.	Тема 2. «Работа с синдромом эмоционального выгорания. Эмоциональный интеллект.»	Эмоциональный интеллект: его составляющие. Диагностика. Технологии повышения эмоционального интеллекта. Как работать с негативными эмоциями (страх, гнев, вина, обида и пр.). Профессиональный синдром эмоционального выгорания, его причины и симптомы. Профилактика профессионального выгорания. Повышение самооценки, работоспособности. Снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления. Самомотивация.
3.	Практические занятия (семинары)	Продуктивность на работе. Рефлексивные практики в управлении рабочим процессом. Умение разговаривать с людьми. Клиентоцентричность в работе с населением. Как работать с негативными эмоциями (страх, гнев, вина,

		обида и пр.). Повышение самооценки, работоспособности. Снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления. Самомотивация.
4.	Используемые образовательные технологии	Лекции, практические занятия.
5.	Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	Величковский, Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу [Текст] : автореф. дис. канд. психол. наук / Величковский Б. Б. М., 2007. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] / Н. Е. Водопьянова. СПб. : Питер, 2009. Живага, А. Ю. Управление конфликтами и стрессами в организации : учебное пособие / А. Ю. Живага. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. – 108 с. Мунин А.Н. Деловое общение[Электронный ресурс] / А.Н.Мунин - М.: 'МПСИ', 2010 - 376 с.- Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=406308 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.

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 – 2 академических часа.

Критерии оценки ответа обучающегося по системе зачёт/незачёт.

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