

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по довузовскому и дополнительному  
профессиональному образованию

С.Ю. Кустов



« 06 » \_\_\_\_\_ 2024  
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**Объем в часах: 36 часов**

**Организация обучения: одновременно (непрерывно)**

г. Краснодар

2024

Разработчики программы:

Данилова А.И., канд. культурологии, доцент кафедры педагогического и филологического образования



Программа обсуждена на заседании кафедры педагогического и филологического образования № 10 от 27.05.2024

Зав. кафедрой педагогического и филологического образования, кандидат геогр. наук, доцент



П.В.Чертков

Утверждена на заседании ученого совета филиала КубГУ в г. Новороссийске протокол № 10 от 28.05.2024

Секретарь ученого совета филиала



А.И.Данилова

Руководитель института тестовых технологий и дополнительного образования



С.И.Завгородняя

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

– Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).

– Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

– Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

– Федеральным законом от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

– Уставом Университета.

1.1. Категория слушателей: допускаются лица без предъявления требования к уровню образования.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения программы.

Цель – сформировать представление о синдроме эмоционального и профессионального выгорания человека для реализации возможностей их профилактики в профессиональной деятельности.

Задачи программы:

- обеспечить освоение базовых знаний в изучаемой области, умение оперировать понятиями и терминами;

- научить использовать доступные приемы, методы и средства диагностики и профилактики эмоционального и профессионального выгорания.

Программа направлена на развитие и саморазвитие слушателей, овладения ими навыками эмоциональной саморегуляции и приемами преодоления симптомов профессионального выгорания.

Слушатель в результате освоения программы должен:

знать:

- основные понятия и термины изучаемой области;

- диагностические признаки «синдрома эмоционального выгорания»;

-внутренние (личностные) ресурсы противодействия профессиональному выгоранию;

- внешние (социальные) ресурсы противодействия выгоранию;

уметь:

-определять признаки, характеристики и показатели различных стадий эмоционального и профессионального выгорания;



-диагностировать и давать оценку ситуации согласно ее анализу;  
 -выбирать оптимальную модель противодействия эмоциональному и профессиональному выгоранию.

владеть:

-приёмами саморегуляции психических состояний с учётом собственных индивидуальных особенностей;  
 -экспресс-приемами для снятия эмоционального напряжения;  
 -навыками эмоциональной саморегуляции и приемами преодоления симптомов профессионального выгорания. Приобретаемые в результате изучения курса знания, умения, навыки позволяют предупреждать или разрешать конфликты в образовательной среде.

1.3. Режим занятий: 36 часов в течении 2 недель.

1.4 Программа не предусматривает итоговую аттестацию. По результатам освоения программы выдается документ об обучении – Сертификат о дополнительном образовании.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов учебной нагрузки (трудоемкость)	Аудиторные часы	в том числе		Самостоятельная работа с применением ДУТ	в том числе	
				лекции	практические занятия		изучение лекционного и дополнительного материала	выполнение практических заданий
1.	Эмоциональная сфера человека и ресурсы психики	1	1	1	-	-	-	-
2.	Признаки эмоционального истощения	3	1	1	-	2	2	-
3	Факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание	4	2	2	-	2	1	1
4.	Методы и приемы профилактики эмоционального выгорания	4	2	2	-	2	1	1
5.	Кризисы профессионального становления личности	2	1	1	-	1	1	-
6.	Профессиональные деструкции личности	2	1	1	-	1	1	-
7.	Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала	4	2	2	-	2	1	1
8.	Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания	4	2	2	-	2	2	-
9.	Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания	4	2	2	-	2	1	1
10.	Профилактика синдрома профессионального выгорания	3	2	2	-	1	-	1

11.	Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания	2	2	2	-	-	-	-
12.	Способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний	3	2	2	-	1	-	1
	<b>Всего часов по программе</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>6</b>

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование темы	Количество часов	
	1 неделя	2 неделя
Эмоциональная сфера человека и ресурсы психики	1	
Признаки эмоционального истощения	3	
Факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание	4	
Методы и приемы профилактики эмоционального выгорания	4	
Кризисы профессионального становления личности	2	
Профессиональные деструкции личности	2	
Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала		4
Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания		4
Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания		4
Профилактика синдрома профессионального выгорания		3
Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания		2
Способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний		3
<b>Всего часов по программе</b>	<b>16</b>	<b>20</b>

### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ТЕМАМ

Наименование темы (дисциплины)	Содержание учебного материала, тематика учебных занятий	Объем часов
1	2	3
Тема 1. Эмоциональная сфера человека и ресурсы психики	<b>Содержание темы:</b>	1
	Общая характеристика эмоциональной сферы человека. Подходы к классификации эмоций. Регуляция и саморегуляция эмоционального состояния	
	<i>Самостоятельная работа:</i>	-
	<i>Контрольные вопросы и задания:</i>	

	<p>1. Перечислите, причины возникновения эмоционального выгорания у представителей Вашей профессии?</p> <p>2. Напишите диагностический инструментарий для выявления эмоционального выгорания у представителей Вашей профессии (тесты, методики, ситуации, приемы и методы и т.д.)</p> <p>3. Проанализируйте собственное эмоциональное состояние, и сделайте краткий отчет.</p>	
<p>Тема 2. Признаки эмоционального истощения</p>	<p><b>Содержание темы:</b></p> <p>Развитие научных знаний об эмоциональном выгорании. Отечественные и зарубежные концепции объяснения феномена «эмоционального выгорания». Профессии «человек-человек»: особенности возникновения синдрома эмоционального выгорания. Симптомы эмоционального выгорания. Структура эмоционального выгорания.</p>	1
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>1. Составить сопоставительную таблицу «Факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания человека».</p> <p>2. Составить схему «Условия, способствующие развитию эмоционального выгорания человека».</p>	2
	<p><i>Эссе:</i></p> <p>«Портрет человека со сформированным синдромом эмоционального выгорания»</p>	
	<p><b>Содержание темы:</b></p> <p>Профессиональный стресс и синдром эмоционального выгорания. Особенности профессиональной деятельности, влияющие на возникновение эмоционального выгорания. Социально-психологические факторы риска формирования эмоционального выгорания.</p>	2
<p>Тема 3. Факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание</p>	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p>	2
	<p><i>Контрольные вопросы и задания:</i></p>	
	<p><b>Содержание темы:</b></p>	2

<p>Тема 4. Методы и приемы профилактики эмоционального выгорания</p>	<p>Диагностика эмоционального выгорания. Проблема профессиональной адаптации молодого специалиста. Методы психофизиологического регулирования. Методы коррекции эмоционального выгорания. Развитие культуры эмоций в повседневной деятельности. Управление временем и управление собственной жизнью как ресурс преодоления эмоционального выгорания</p>	
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> выполнить тест.</p> <p>1. «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ» - ОТРАЖАЕТ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) тяжесть эмоционального состояния в связи с профессиональной деятельностью;</li> <li>2) дефицит эмоций;</li> <li>3) проявление агрессивного поведения.</li> </ol> <p>2. «ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ» означает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) невозможность понять свои переживания;</li> <li>2) уровень отношений с коллегами по работе, а также общее ощущение себя как личности в связи с профессиональной деятельностью;</li> <li>3) личность стремится отдалится от своих переживаний;</li> <li>4) возникновение проблем с общением как с коллегами, так и в кругу семьи.</li> </ol> <p>3. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных _____ средней интенсивности.</p> <p>4. ВЫГОРАНИЮ НЕ СПОСОБСТВУЮТ ТАКИЕ ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ КАК (несколько вариантов ответов):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) демографические характеристики,</li> <li>2) низкая жизнестойкость,</li> <li>3) завышенная самооценка</li> <li>4) эмпатия,</li> <li>5) нереалистично низкие ожидания</li> </ol> <p>5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОМОЩИ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ (несколько вариантов ответов):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) анализ размышлений, ситуаций, которые беспокоят человека;</li> <li>2) гипноз;</li> <li>3) медитативные техники;</li> <li>4) диагностика;</li> <li>5) правильная расстановка приоритетов.</li> </ol>	2



<p style="text-align: center;">Тема 5. Кризисы профессионального становления личности</p>	<p><b>Содержание темы:</b></p> <p>Кризис личности. Типология кризисов личности. Методика изучения кризисов. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития. Психологические особенности кризисов профессионального становления.</p>	1
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>Задание №1. Используя различные литературные источники выпишите определения понятий «кризис», «кризис личности», «фактор».</p> <p>Задание №2. Составьте и заполните таблицу «Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития».</p>	1
	<p><i>Контрольные вопросы и задания:</i></p> <p>- Что такое кризис личности?</p> <p>- Охарактеризуйте типологию кризисов личности.</p> <p>- Каковы факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития?</p> <p>- В чем заключаются психологические особенности кризисов профессионального становления?</p> <p>- Обоснуйте необходимость психологического сопровождения профессионального становления личности.</p>	
<p style="text-align: center;">Тема 6. Профессиональные деструкции личности.</p>	<p><b>Содержание темы:</b></p> <p>Профессиональные деформации личности. Профессиональная деформация как условие профессионализации личности. Возникновение профессиональных деформаций на этапе профессионального обучения, в процессе специализации по профессии.</p> <p>Профессиональные деформации, возникающие в процессе многолетнего выполнения одной и той же профессиональной деятельности.</p> <p>Концептуальные положения развития профессиональных деструкций личности.</p> <p>Психологические детерминанты профессиональных деструкций. Уровни профессиональных деформаций.</p>	1



	<p><i>Самостоятельная работа:</i>  Задание №1. Используя различные литературные источники выпишите определения понятий «профессиональная деструкция», «профессиональная деформация», «профессиональное самосохранение», «профессиональная самоактуализация», «профессиональная социализация».  Задание №3. Составьте таблицу «Профессиональные деструкции личности».</p>	1
	<p><i>Контрольные вопросы и задания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое профессиональная деформация личности?</li> <li>- Обоснуйте профессиональную деформацию как условие профессионализации личности.</li> <li>- Чем обусловлено возникновение профессиональных деформаций на этапе профессионального обучения? В процессе специализации по профессии?</li> <li>- Чем вызваны профессиональные деформации, возникающие в процессе многолетнего выполнения одной и той же профессиональной деятельности?</li> <li>- Раскройте концептуальные положения развития профессиональных деструкций личности.</li> <li>- В чем заключаются психологические детерминанты профессиональных деструкций?</li> <li>- Охарактеризуйте уровни профессиональных деформаций.</li> </ul>	
<p>Тема 7.  Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала</p>	<p><b>Содержание темы:</b>  Х. Фрейденбергер, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орел как основоположники теории о стадиях развития синдрома профессионального выгорания. Функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала. Стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма. Соматические нарушения на стадиях выгорания.</p>	2

	<p>1. Раскрыть основные положения теорий о стадиях развития синдрома профессионального выгорания (Х. Фрейденбергер, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орел).</p> <p>2. Обосновать функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала.</p> <p>3. Рассмотреть стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма.</p>	2
	<p><i>Контрольные вопросы и задания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В чем заключаются функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала?</li> <li>- Раскройте стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма.</li> <li>- Как проявляются соматические нарушения на стадиях выгорания?</li> </ul>	
<p>Тема 8. Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания</p>	<p><b>Содержание темы:</b></p> <p>Симптомы проявления профессионального (эмоционального) выгорания: психофизические, социально-психологические, поведенческие. Соматические нарушения на стадиях выгорания. Факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания: личностный, ролевой, организационный, наличие психологически трудного контингента, мотивационный, экзистенциальный.</p>	2
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>Задание №1. Составьте словарь симптомов выгорания с развернутой формулировкой понятия и указанием его автора.</p> <p>Задание №2. Перечислите факторы, детерминирующие возникновение и формирование синдрома эмоционального выгорания.</p> <p>Задание №3. Назовите типы личностей, наиболее склонных к синдрому выгорания.</p>	2
	<p><i>Контрольные вопросы и задания:</i></p> <p>1. Охарактеризуйте симптомы проявления профессионального (эмоционального) выгорания: психофизические, социально-психологические, поведенческие.</p> <p>2. Каковы факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания?</p>	

<p>Тема 9.          Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания</p>	<p><b>Содержание темы:</b></p> <p>Методы диагностики синдрома профессионального выгорания. Модели и методы изучения синдрома эмоционального сгорания. Тестирование, анкетирование, информирование специалистов о психическом здоровье, психологическое консультирование. Опросник на выявление эмоционального выгорания МВИ. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Л.П. Пономаренко, О.П. Белоусова). Методика «Прогноз».</p>	2
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>Задание №1. Перечислите и обоснуйте методы диагностики, позволяющие изучить синдром эмоционального выгорания.          Задание №2. Осуществите самостоятельный подбор диагностических методов, позволяющих исследовать синдром выгорания и оформите методическую папку как электронный ресурс.</p>	2
	<p><i>Контрольные вопросы и задания:</i></p> <p>1. Какие существуют методы диагностики синдрома профессионального выгорания?          2. Охарактеризуйте модели и методы изучения синдрома эмоционального сгорания.</p>	
<p>Тема 10.          Профилактика синдрома профессионального выгорания</p>	<p><b>Содержание темы:</b></p> <p>Терапия и предупреждение синдрома выгорания. Ситуативная разгрузка. Экзистенциальная профилактика. Технологии помощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.</p>	2
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>Задание №1. Сформулируйте экзистенциальные установки, способствующие профилактике синдрома эмоционального выгорания.          Задание №2. Составьте таблицу «Социально-педагогические аспекты профилактики синдрома профессионального выгорания».</p>	1
	<p><i>Контрольные вопросы и задания:</i></p> <p>1. Каково назначение терапии и предупреждения синдрома профессионального выгорания?          2. Что такое ситуативная разгрузка?          3. Раскройте основные идеи экзистенциальной профилактики профессионального выгорания.          4. Обоснуйте технологии помощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.</p>	



<p>Тема 11. Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания</p>	<p><b>Содержание темы:</b></p>	
	<p>Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания. Личностная выносливость. Локус контроля. Самоактуализация.</p>	2
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Задание №1. Перечислите и обоснуйте личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания. Задание №2. Раскройте содержание и взаимосвязь понятий «самоактуализация», «самоактуализирующаяся личность», «профилактика синдрома». Задание №3. Составьте для себя перечень «вредных советов» (по Г. Остеру) – рекомендаций для быстрого формирования синдрома эмоционального выгорания. Попробуйте не следовать им в своей повседневной жизни.</p>	
	<p><i>Контрольные вопросы и задания:</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Охарактеризуйте личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.</li> <li>- Что такое личностная выносливость?</li> <li>- Дайте характеристику локусу контроля.</li> <li>- Что такое самоактуализация?</li> </ul>	
<p>Тема 12. Способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний</p>	<p><b>Содержание темы:</b></p>	
	<p>Саморегуляция. Способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний. Сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение. Приемы визуализации в профилактике синдрома выгорания. Активизирующие техники и методы релаксации. Технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.</p>	2
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Задание №1. Дайте краткую характеристику способов предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний. Задание №2. Приведите сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.</p>	1
	<p><i>Контрольные вопросы и задания:</i></p>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое саморегуляция?</li> <li>- Каковы способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний?</li> <li>- Приведите сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.</li> <li>- Охарактеризуйте приемы визуализации в профилактике синдрома выгорания.</li> <li>- Что такое активизирующие техники и методы релаксации?</li> <li>- Каковы технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации?</li> </ul>	
--	--	--

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Реализация программы осуществляется научно-педагогическими работниками, имеющими высшее образование по профилю преподаваемой дисциплины или специалистами, имеющими опыт работы в данной сфере.

### 5.2. Материально-техническое обеспечение.

Реализация программы предполагает наличие учебных аудиторий для проведения лекционных занятий, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы и проведения промежуточной аттестации. Все аудитории укомплектованы специализированной мебелью, оснащенные демонстрационным оборудованием (презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением: соглашение Microsoft ESS 72569510" №73–АЭФ/223-ФЗ/2018 06.11.2018 ; Мой Офис Стандартный, №02-еп/223-ФЗ/2018 от 29.01.2018; Traffic Inspector Pro №13-ОК/2008-3 от 10.06.2008; CorelDRAW Graphics Suite X3, №13-ОК/2008-1от 10.06.2008; Microsoft Office 365 Professional Plus, Microsoft Office for Mac; Microsoft Office Professional Plus Microsoft Windows 8, 10. Все аудитории оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет»

### 5.3. Информационное и учебно-методическое обеспечение

Основные источники:

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.
2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>.
3. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. – М.: Флинта, 2013. – 53 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920>
4. Козлова, А.М. Организационное поведение [Электронный ресурс] / А.М. Козлова. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 319 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=139768>.
5. Лемберг Б. Какого пола ваш мозг»: Вектор; СПб; 2013

6. Мандель Б.Р. Современная организационная психология. Модульный курс [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б.Р. Мандель. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 446 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435528>.

7. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233277>.

8. Пырьев Е.А. Психология труда [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.А. Пырьев. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 458 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436999>.

9. Рогов Е.И. Психология становления профессионализма (в социономических профессиях) [Электронный ресурс]: монография / Е.И. Рогов. – Ростов н/Д.: Издательство Южного федерального университета, 2016. – 339 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=462008>.

10. Сергиенко Е.А., Ветрова И. И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): Руководство. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. - 176 с. (Методы психологии).

11. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.

Дополнительные источники:

1. Кошелев А. Н., Синдром белого воротничка, или Профилактика профессионального выгорания. Front Cover. ГроссМедиа, 2008 – 239 с.

2. Лемберг Б. Эмоциональный интеллект: как разум общается с чувствами: Вектор; СПб; 2013

3. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д.Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; Пер. с англ. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.

4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

5. Холодная М.А. Существует ли интеллект как психическая реальность? // Вопросы психологии, № 5, 1990. — с. 121-128

Перечень используемых учебных изданий, дополнительной литературы,

#### Интернет-ресурсов

В течение всего периода обучения слушатели обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде вуза <https://www.kubsu.ru/>

ЭБС «ЮРАЙТ». - URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 2. 3. 4.
ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН». - URL: <a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a>
ЭБС «ZNANIUM.COM». - URL: <a href="http://www.znanium.com">www.znanium.com</a>
ЭБС «ЛАНЬ». - URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> ЭБС Издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> ООО Издательство «Лань»

#### 5.4. Организация учебного процесса.

Программа реализуется по очной форме с применением дистанционных образовательных технологий в течение 2 недель, одновременно.

В процессе реализации программы используются различные формы организации учебного процесса и образовательные технологии. В качестве основных форм выступают лекции и практические занятия. В ходе занятий раскрываются основные вопросы в рамках

рассматриваемой темы, делаются акценты на наиболее сложные и проблемные вопросы изучаемого материала, которые должны быть приняты слушателями во внимание.

Также слушатели работают самостоятельно с учебно-методическими материалами, размещенными в электронной информационно-образовательной среде вуза, доступ к которой получают посредством персональных логинов и паролей. Режим занятий – не более 6 часов в день.

Самостоятельная работа слушателей данной программы понимается как многообразная индивидуальная и коллективная деятельность, осуществляемая под руководством, но без непосредственного участия преподавателя в специально отведенное для этого внеаудиторное время. Целью самостоятельной работы слушателей является углубление и закрепление знаний, развитие аналитических, и технологических навыков.