

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе**  
**«Профилактика эмоционального и профессионального выгорания»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов учебной нагрузки (трудоемкость)	Аудиторные часы	В ТОМ ЧИСЛЕ		Самостоятельная работа с применением ДОТ	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>