

Аннотация
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Профилактика эмоционального и профессионального выгорания»

Цель реализации программы.

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

Планируемые результаты обучения

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;
- овладения навыками эмоциональной саморегуляции и приемами преодоления симптомов профессионального выгорания.

Приобретаемые в результате изучения курса знания, умения, навыки позволяют предупреждать появление синдромов эмоционального и профессионального выгорания.

Категория слушателей: допускаются лица без предъявления требований к уровню образования.

Трудоемкость обучения: 36 часов.

Форма аттестации: программа не предусматривает итоговую аттестацию.

Форма обучения: программа реализуется по очной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Документ об обучении, выдаваемый по результатам освоения программы – Сертификат о дополнительном образовании.