

Программа составлена:

Ельчищевой О.В., магистром психолого-педагогических наук, старшим преподавателем кафедры психологии ИЭП

Айткужиновой С.Н., магистром пед.наук, зав. лабораторией

инновационных образовательных технологий.

Рассмотрена и рекомендована на заседании учебно-методического совета КРУ имени

А. Байтурсынова от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №

**Описание программы**

Программа "Психологическая устойчивость преподавателя вуза" направлена на формирование у участников программы глубоких теоретических знаний относительно способов регуляции психоэмоционального состояния и методов управления им. Особое внимание уделяется анализу существующих методик снижения влияния стресса и профессионального выгорания, возникающих в рамках преподавательской деятельности на психику и организм человека.

В основу реализации образовательной программы положена идея продемонстрировать возможности применения технологий саморегуляции.

**Цель программы**: повышение квалификации профессорско-преподавательского состава университета в области психолого-педагогических, профессиональных и коммуникативных компетенций.

**Задачи программы:**

* способствовать формированию личных и профессиональных копинг-стратегий по сохранению и укреплению психоэмоционального состояния;
* стимулировать и мотивировать преподавателей на развитие и повышение их психического и творческого потенциала.

**Категория слушателей:** профессорско-преподавательский состав.

Слушателю, посетившему 72 часа выдается СЕРТИФИКАТ.

**Время проведения:** 2 раза в месяц.

**Слушатель, освоивший программу, должен:**

**Знать:**

* Понятие стрессоустойчивости, профессионального и личностного выгорания преподавателя вуза
* Основные характеристики психического и психологического здоровья
* Основные способы саморегуляции

**Уметь:**

* Анализировать причины появления стресса, профессионального и личностного выгорания;
* Применять навыки стрессоустойчивости и саморегуляции в преподавательской деятельности;
* Проектировать образовательный процесс с учетом психологических знаний.

**Владеть:**

* навыками саморегуляции психоэмоционального состояния в преподавательской деятельности;
* активными и интерактивными методами стрессоустойчивости;
* профессиональными компетенциями по формированию системы позитивных межличностных отношений и психологического климата в вузе;
* навыками конструктивного решения проблемных ситуаций.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Темы учебных занятий*** | | | ***Содержание*** | | ***Часы*** | ***Ф.И.О. лектора*** |
| **Модуль 1 Психологическая устойчивость преподавателя вуза** | | | | | | | |
| Ноябрь | Психоэмоциональная устойчивость преподавателя | Диагностика психоэмоционального состояния преподавателей | | | | 4 | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| Ноябрь | Стрессменеджмент | Понятие стресса. Стрессовые ситуации в работе преподавателей и способы профилактики и самокоррекции стресса. Повышение стрессоустойчивости. | | | | 4 | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| Декабрь | Профессиональное выгорание | Виды и типы профессионального выгорания, причины его возникновения и профилактика. | | | | 4 | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| Декабрь | Саморегуляция | Основные способы саморегуляции психоэмоционального состояния | | | | 4 | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| Январь | Эмоциональная компетентность | Эмоциональный интеллект. Эмпатия. Принятие. Роль эмоций в жизни | | | | 4 | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| Январь | Самоменеджмент и личная эффективность | Личные ресурсы. Цель. Планирование. Мотивация. Таймменеджмент. | | | | 4 | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| Февраль | Копинг-стратегии | Здоровье сберегающие способы поведения и реагирования | | | | 4 | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| Февраль | Методы  повышения  стрессоустойчивости | Антистрессовые правила поведения. Антистрессовый образ жизни. | | | | 4 | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| Март | Психическое и психологическое здоровье | Способы профилактики негативных состояний и сохранения психическо4го и психологического здоровья | | | | 4 | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| Март | Психосоматика | Взаимосвязь психоэмоционального состояния и здоровья. Психосоматические заболевания и профилактика их возникновения | | | | 4 | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| Апрель | Арт-терапия, как способ саморегуляции преподавателя и её возможности. | Арт-терапия как способ саморегуляции. Применение арт-терапии в работе преподавателя | | | | 4 | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| Апрель | Восстановление и стабилизация психоэмоционального состояния преподавателей | Методы и способы релаксации, саморегуляции и восстановления | | | | 4 | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| **Всего часов** | |  | | | | **48** |  |
| **Содержание самостоятельной работы слушателей программы -24** | | | | | | | |
| Январь | Конструктивное общение | | Ознакомление педагогов с приёмами конструктивного общения; обучение способам выхода из проблемных ситуаций путём использования приёмов конструктивного общения: развитие таких профессионально важных качеств, как эффективный индивидуальный стиль профессиональной деятельности. | | 8 | | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| Март | Самооценка и уверенность в себе | | Уверенное поведение. Модели уверенного поведения Формирование лидерских навыков | | 8 | | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| Июнь | Профилактика профессионального выгорания. | | Методы и способы профилактики профессионального выгорания | | 8 | | Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук |
| **Всего часов** | | |  | | **24** | |  |
| **Итого:** | | | | | **72** | |  |

**Итоговой зачетной работой слушателей обучающего семинара являются:**

1.Эссе «Личностные и профессиональные способы профилактики и выхода из стрессовых ситуаций».

Критериями оценивания эссе являются:

-четкость изложения;

-грамотность и аргументированность;

-оригинальность идей.

Технические требования к эссе: формат Word, TNR, 14 шрифт одинарный, две страницы А4. Эссе подписывается вашей фамилией, в начале текста также пишете свои ФИО, кафедру, должность и институт. Крайний срок сдачи эссе – до 1 апреля 2021 года.

2. Разработать на собственном опыте программу «Эффективные способы саморегуляции в личной преподавательской практике». Представить в формате Power Point, не менее 6 слайдов. Презентация подписывается вашей фамилией, на первом слайде также пишете свои ФИО, кафедру, должность и институт. Крайний срок сдачи презентации – до 1 мая 2021 года.