

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального
образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

Утверждаю:
Директор _____ /Клюева Т.Н.

«___» _____ 20__ г.

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Технологии стресс-менеджмента»

Самара
2018

Программа модуля «Технологии стресс-менеджмента» используется в процессе повышения квалификации работников системы образования на хозрасчетной основе.

Модуль предназначен для повышения квалификации педагогов-психологов.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования Самарской области «Региональный социопсихологический центр»

Разработчик:

Решке Кондрад, др., профессор Лейпцигского университета,
Гарбер Алена, др., доцент-тренер Лейпцигского университета.

Правообладатель программы:

Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования Самарской области «Региональный социопсихологический центр»

Юридический адрес: 443111, Самара, ул. Московское шоссе 125 «А»

Фактический адрес: 443034, Самара, ул. Металлистов, 61 «А», т. 931-55-08

Рекомендована заседанием кафедры социально-гуманитарных наук ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр».

Протокол № 4 от «10» 04 2018 г.

© Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования Самарской области «Региональный социопсихологический центр»

© *Решке Кондрад, Гарбер Алена.*

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт модуля повышения квалификации	4
2. Структура и содержание модуля повышения квалификации	6
3 Условия реализации программы модуля повышения квалификации	8
4. Контроль и оценка результатов освоения модуля повышения квалификации	10
Приложение 1. Оценочный лист	11

1. ПАСПОРТ МОДУЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Технологии стресс-менеджмента»

1.1. Область применения программы

Программа модуля используется в процессе повышения квалификации работников системы образования на хозрасчетной основе.

Модуль предназначен для повышения квалификации педагогов-психологов.

Модуль нацелен на получение следующих результатов:

Результат 1. Разрабатывает занятие, направленное на снижение стрессового состояния и обучение навыкам саморегуляции участников образовательного процесса (на основе современной поведенческой психологии).

Востребованность результатов модуля обусловлена необходимостью применения современных здоровьесберегающих технологий при работе педагогов-психологов с различными категориями участников образовательного процесса.

Работник системы образования может выбрать данный модуль для своей индивидуальной образовательной программы.

1.2. Требования к промежуточным результатам освоения модуля

С целью формирования перечисленных результатов обучающийся в ходе освоения программы модуля должен:

иметь практический опыт:

- определения личных сигналов стресса и стрессоров, способов преодоления и формы отдыха;
- нахождения индивидуальных антистрессовых формул;
- формулирования положительного опыта, который помогает справляться с трудностями;
- определения критериев позитивного определения целей для преодоления стресса;

уметь:

- анализировать индивидуальные источники стресса;
- использовать техники самопомощи и дыхательно-медитативных упражнений в работе со стрессовыми состояниями;
- анализировать конкретные ситуации переживания негативных чувств: гнева, раздражения, страха, агрессии;
- структурировать ожидания от будущего в рамках преодоления стресса;

знать:

- современную концепцию управления стрессом;
- сигналы стресса на когнитивном, чувственном, телесном и поведенческом уровнях; модели стресса;
- влияние внутренних установок на переживание стресса;
- способы управления негативными эмоциями;
- влияние «личностного пространства» на эмоциональное состояние человека;
- значение зрелой идентичности для внутренней стабильности и стрессоустойчивости;
- значение социальной поддержки в преодолении стресса.

1.3. Количество часов на освоение программы модуля:

всего - 24 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 24 часов;

самостоятельной работы обучающегося – не предполагается.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

2.1. Учебно-тематический план модуля

Наименования тем	Всего часов	Обязательная аудиторная учебная нагрузка, часов		Практика, часов	Самостоятельная работа, часов
		всего	в т.ч. практические и лабораторные занятия		
Тема 1. Теоретические и методические положения, лежащие в основе управления стрессом. Физиологические механизмы стресса.	8	8	4		-
Тема 2. Внутренние установки и стресс. Способы коррекции эмоциональных состояний. Позитивные чувства и «личностное пространство» как ресурс в управлении стрессом.	8	8	8		-
Тема 3. Зрелая идентичность как основа внутренней стабильности и стрессоустойчивости. Социальные отношения в управлении стрессом	8	8	8		-
Практика					
Всего:	24	24	20		-

2.2. Содержание обучения по модулю

Наименование тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, практика, самостоятельная работа обучающихся, проекты	Объем часов	
Тема 1. Теоретические и методические положения, лежащие в основе управления стрессом. Физиологические механизмы стресса.	Содержание		
	1. Современная концепция управления стрессом – в теории и на практике.	3	
	2. Сигналы стресса на когнитивном, чувственном, телесном и поведенческом уровнях. Модели стресса	1	
	Практические занятия		
	1. Знакомство с участниками, принятие правил, экспресс-тест на определение уровня стресса	1,5	
	2. Проверка на стресс 1: сигналы стресса на когнитивном, чувственном, телесном и поведенческом уровнях; анализ индивидуальных источников стресса	2,5	
Тема 2. Внутренние установки и стресс. Способы коррекции эмоциональных состояний. Позитивные чувства и «личностное пространство» как ресурс в управлении стрессом	Практические занятия		
	1. Проверка на стресс 2: анализ конкретной стрессовой ситуации, техники выявления и изменения своих личностных внутренних установок в стрессовой ситуации, нахождение индивидуальных антистрессовых формул, знакомство с дыхательно-медитативными упражнениями	2	
	2. Анализ конкретных ситуаций переживания негативных чувств: гнева, раздражения страха, агрессии; обучение навыкам адекватного выражения негативных чувств, имагинационные упражнения	2	
	3. Анализ роли позитивных эмоций, сенсбилизация позитивных чувств, обучение навыкам получения удовольствия и наслаждения, обсуждение темы хорошего самочувствия, имагинационные упражнения	2	
	4. Подведение промежуточных итогов тренинга: знаний и умений, полученных участниками. Анализ биографии участников группы, ретроспективный анализ важнейших событий в их биографии, обсуждение понятия «личностное пространство в моей жизни», техники релаксации	2	
Тема 3. Зрелая идентичность как основа внутренней стабильности и стрессоустойчивости. Социальные отношения в управлении стрессом	Практические занятия		
	1. Применение участниками полученной ими на тренинге информации в повседневной жизни, стимулирование работы по осознанию участниками своей идентичности, своей картины мира в рамках управления стрессом	2	
	2. Зрелая идентичность как основа внутренней стабильности и стрессоустойчивости, медитативные техники	2	
	3. Анализ системы социальных взаимоотношений, стимулирование потребностей в расширении сети социальных взаимоотношений, социальная поддержка как одно из средств преодоления стресса, имагинационные упражнения	2	
	4. Формулирование целей, понятие времени, структурирование ожиданий от будущего в рамках преодоления стресса; подведение итогов работы группы, создание системы превентивной профилактики по предотвращению к возврату к старым формам поведения в стрессе	2	
Всего:		24	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация модуля повышения квалификации не предполагает наличия специализированного учебного кабинета, при условии соответствия учебных кабинетов санитарным нормам, а его оборудования – изложенным ниже требованиям.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- конструкция учебной мебели, позволяющая оперативно формировать различные конфигурации для организации работы малых групп и фронтальной работы.

Технические средства обучения:

- компьютер и проекционное оборудование,
- комплект дидактических материалов, включающий задания для практических работ.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Гарбер А., Карапетян Л., Решке К.. Управляй стрессом с оптимизмом! Обучающая тренинговая программа по стресс-менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии/ Учебно-методическое пособие .- CUVILLIER Verlag, Gottingen, 2018.
2. Гарбер А., Карапетян Л., Решке К.. Управляй стрессом с оптимизмом! Обучающая тренинговая программа по стресс-менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии/ Рабочая тетрадь.- CUVILLIER Verlag, Gottingen, 2018.

Дополнительные источники

1. Гилл, Джит Все о стрессе / Джит Гилл. - М.: АСТ, Олимп, 2017. - 192 с.
2. Карнеги, Д. Как преодолеть тревогу и стресс / Д. Карнеги. - М.: Попурри, 2016. - 806 с.
3. Петрова, Е. Ю. Как предупредить негативные последствия стресса у детей / Е.Ю. Петрова, Самсонова В Е. . В Самсонова. - М.: Academia, 2015. - 128 с.
4. Печкарева, А. Как успешно бороться со стрессом / А. Печкарева. - М.: Феникс, 2014. - 192 с.
5. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием / М.Е. Сандомирский. - М.: СПб: Питер; Издание 2-е, 2016. - 304 с.
6. Семенов, П. Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации / П. Семенов. - Москва: РГГУ, 2016. - 160 с.

Интернет-ресурсы:

1. Ваш психолог [Электронный ресурс]: Методы профилактики стресса. Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/psychology-for-all/98-psychosomatics/452-methods-of-prevention-of-stress>
2. Личностный рост и саморазвитие. [Электронный ресурс]: Профилактика стресса. Режим доступа: <http://mirrosta.ru/depressiya-i-stress/profilaktika-stressa-17-sposobov-zaschitit-sebya-ot-stressa.html>

3. Социальная сеть работников образования. [Электронный ресурс]: Профилактика стресса у педагогов. Режим доступа: <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/profilaktika-stressa-u-pedagogov>

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса:

Занятия и практики проводятся в учебной аудитории.

Консультационная помощь обучающимся по Интернету, телефону и очной консультации с преподавателем.

Входные требования к обучающимся:

- высшее психолого-педагогическое или социально-педагогическое образование;
- опыт практической работы с детьми разных возрастных категорий не менее 1 года.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

- высшее психолого-педагогическое образование;
- стаж работы преподавателем не менее 5 лет.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Образовательное учреждение, реализующее программу модуля, обеспечивает организацию и проведение текущего контроля демонстрируемых обучающимися знаний, умений и получения ими опыта практической деятельности и итогового контроля сформированности конечных результатов (дополнительных профессиональных компетенций, аспектов профессиональных компетенций).

Текущий контроль проводится преподавателем на основе оценивания результатов промежуточных практических работ.

Итоговый контроль проводится преподавателем на основе оценки результатов итоговой практической работы «Разработка занятия, направленного на снижение стрессового состояния и обучение навыкам саморегуляции участников образовательного процесса (на основе современной поведенческой психологии)».

По результатам итогового контроля формируется оценочное суждение о степени достижения конечных образовательных результатов программы в формате: «сформирован полностью \ не сформирован».

Порядок перевода оценочных баллов в оценочное суждение определяется в оценочных средствах.

Формы и методы текущего и итогового контроля, критерии оценивания доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего и итогового контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов повышения квалификации.

Конечные результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы оценки
Разработка занятия, направленного на снижение стрессового состояния и обучение навыкам саморегуляции участников образовательного процесса (на основе современной поведенческой психологии)	1. Конспект занятия соответствует требованиям, предъявляемым к его оформлению. 2. Конспект занятия соответствует требованиям, предъявляемым к его содержанию.	Экспертная оценка

ОБРАЗЦЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Практико-ориентированное задание

Задачная формулировка:

Разработка занятия, направленного на снижение стрессового состояния и обучение навыкам саморегуляции участников образовательного процесса (на основе современной поведенческой психологии).

Инструмент проверки:

Оценочный лист

№	Критерий	Баллы				
		2	1	0		
1	Конспект занятия соответствует требованиям, предъявляемым к его оформлению					
1.1	В конспекте занятия обозначены: тема, цель, задачи, необходимые материалы и оборудование, вводная часть занятия, основная часть, заключительная часть.					
2	Конспект занятия соответствует требованиям, предъявляемым к его содержанию.					
2.1.	Вводная часть занятия содержит материал, развивающий мотивацию к деятельности.					
2.2	Основная часть направлена на снижение стрессового состояния и обучение навыкам саморегуляции (на основе современной поведенческой психологии)					
2.3	Заключительная часть включает оценку результатов деятельности.					
2.4	Конспект занятия соответствует запланированным целям и задачам.					
	Итого:					

Оценочные суждения:

- 0 баллов - не соответствует требованиям
- 1 балл - частично соответствует требованиям
- 2 балла - полностью соответствует требованиям

Итоговая оценка:

- 8- 10 баллов – профессиональная компетенция сформирована
- 7 и менее баллов - профессиональная компетенция не сформирована