

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Погоджено:

Проректор
з науково-педагогічної роботи



[Signature]
Р.І.Запухляк

Погоджено:

Директор
Проектно-освітнього центру
«Агенти змін» ПНУ

[Signature]
С.О.Кропельницька

ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації

**ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Схвалено:

Вченою радою
Прикарпатського національного
університету імені Василя Стефаника

Протокол № 7 від 30 серпня 2021 р.

м. Івано-Франківськ
2021 р.

**Програма підвищення кваліфікації
педагогічних (науково-педагогічних) працівників закладів**

дошкільної освіти, загальної середньої освіти, позашкільної освіти, фахової
передвищої освіти, вищої освіти

*(дошкільної освіти, загальної середньої освіти, позашкільної освіти, фахової передвищої освіти,
вищої освіти)*

Розробник / розробники (контактні дані): к.психол.н., доцент кафедри загальної та клінічної психології, фахівець Проектно-освітнього центру «Агенти змін» ПНУ Мирослава Кулеша-Любінець, (098)4849315;
к.е.н., доцент кафедри фінансів, директор Проектно-освітнього центру «Агенти змін» ПНУ Світлана Кропельницька, (050)3737169.

Найменування програми «Профілактика та подолання синдрому емоційного вигорання».

Мета: формування у педагогічних (науково-педагогічних) працівників теоретичних уявлень та практичних навичок профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності; удосконалення громадянських, здоров'язбережувальних, емоційно-моральних, психологічних компетентностей.

Зміст: теоретичне та методичне опрацювання тем і надання матеріалів для профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності педагогічних (науково-педагогічних) працівників у закладах дошкільної освіти, загальної середньої, позашкільної освіти, фахової передвищої освіти, вищої освіти.

1.	<i>Суть та ознаки синдрому емоційного вигорання.</i>
2.	<i>Стрес в професійній діяльності. Ознаки та психодіагностика стресу. Синдром емоційного вигорання як наслідок стресу на робочому місці.</i>
3.	<i>Фактори ризику виникнення синдрому емоційного вигорання. Екзистенційні аспекти вигорання.</i>
4.	<i>Особливості прояву синдрому емоційного вигорання у педагогів.</i>
5.	<i>Методи діагностики синдрому емоційного вигорання.</i>
6.	<i>Стрес-менеджмент і профілактика синдрому емоційного вигорання.</i>
7.	<i>Стратегії подолання синдрому емоційного вигорання. Ресурси стресостійкості. Промоція психічного здоров'я.</i>
8.	<i>Технології коучингу у профілактиці та подоланні синдрому емоційного вигорання.</i>

@Кулеша-Любінець М.М., Кропельницька С.О.

Розроблено в рамках забезпечення сталості діяльності Проектно-освітнього центру «Агенти змін» ПНУ

Обсяг (тривалість), що встановлюється в годинах та / або в кредитах ЄКТС: 30 год (1,0 кредит ЄКТС).

Форма / форми підвищення кваліфікації: очна, одно-дистанційна, дистанційна.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться / набуватимуться (загальні, фахові):

Загальні компетентності (ЗК):

1. Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізовувати свої права і обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку.
2. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у навчанні та професійній діяльності.
3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
4. Здатність бути критичним та самокритичним, прагнення самовдосконалення в особистісному та професійному аспектах.
5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, мислити концептуально, системно, саногенно.
6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
7. Здатність до генерування нових ідей, ініціативності, критичності та системності мислення, виявлення та розв'язання особистісних, соціальних, професійних проблем.
8. Здатність до міжособистісної взаємодії; дотримання міжособистісних, міжкультурних, соціальних і професійно-етичних норм спілкування з іншими людьми у соціально-побутових та виробничих умовах.
9. Здатність розуміти психологічний зміст суспільних процесів; ставитись з повагою до мультикультурності та різноманітності.
10. Здатність працювати в команді та автономно.

Фахові компетентності (ФК):

1. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати інформацію з різних джерел.
2. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
3. Здатність визначати ознаки синдрому емоційного вигорання та стресу в професійній діяльності.
4. Здатність усвідомлювати та керувати власним емоційним станом.
5. Здатність володіти методами психодіагностики стресу.
6. Здатність обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки та пропонувати власні рішення щодо зниження стресу на робочому місці.

@Кулеша-Любінець М.М., Кропельницька С.О.

Розроблено в рамках забезпечення сталості діяльності Проєктно-освітнього центру «Агенти змін» ПНУ

7. Здатність визначати стадії розвитку синдрому емоційного вигорання в професійній діяльності.
8. Здатність виявляти та диференціювати фактори ризику виникнення синдрому емоційного вигорання.
9. Здатність складати план психопрофілактики синдрому емоційного вигорання.
10. Здатність володіти інноваційними техніками подолання синдрому емоційного вигорання.
11. Здатність володіти психологічними методами стрес-менеджменту та розвитку емоційного інтелекту.
12. Здатність зберігати особисте психічне здоров'я під час професійної діяльності.
13. Здатність дотримуватися норм професійної етики.
14. Здатність учитися впродовж життя й оволодівати сучасними знаннями.
15. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення та саморозвитку.

Розподіл годин за видами діяльності:

Назви змістових модулів на навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні / Семінарські / Лабораторні Заняття	Самостійна робота	Контрольна робота	Всього кредитів / годин
<p align="center">Модуль І.</p> <p align="center">Теоретичні засади виникнення синдрому емоційного вигорання</p> <p>1. Суть та ознаки синдрому емоційного вигорання.</p> <p>2. Стрес в професійній діяльності. Ознаки та психодіагностика стресу. Синдром емоційного вигорання як наслідок стресу на робочому місці.</p> <p>3. Фактори ризику виникнення синдрому емоційного вигорання. Екзистенційні аспекти вигорання.</p> <p>4. Методи діагностики синдрому емоційного вигорання.</p> <p>5. Особливості прояву синдрому емоційного вигорання у педагогів.</p>	6	4	5	-	0,5 кредитів (15 год)

<p align="center">Модуль II.</p> <p align="center">Прикладні засади профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання</p> <p>1. Стрес-менеджмент і профілактика синдрому емоційного вигорання. Емоційний інтелект.</p> <p>2. Стратегії подолання синдрому емоційного вигорання. Ресурси стресостійкості. Промоція психічного здоров'я.</p> <p>3. Технології коучингу у профілактиці та подоланні синдрому емоційного вигорання.</p>	6	2	7	-	0,5 кредиту (15 год)
---	---	---	---	---	----------------------------

Особа / особи, які виконують програму: освіта, категорія, науковий ступінь, педагогічне / вчене звання, досвід роботи: Кулеша-Любінець Мирослава Миронівна, кандидат психологічних наук, доцент, досвід роботи – 17 років. <http://agencyzmin.pnu.edu.ua/coaches/>

Місце виконання програми: Проектно-освітній центр «Агенти змін» ПНУ, вул. Чорновола, 88, м.Івано-Франківськ, 76018

Терміни виконання програми: Упродовж трьох днів відповідно до погодженого плану-графіку.

Очікувані результати навчання (РН):

1. Аналізувати, пояснювати проблеми громадянського суспільства та пропонувати шляхи її розв'язання.
2. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
3. Розуміти ознаки синдрому емоційного вигорання та стресу в професійній діяльності.
4. Володіти методами психодіагностики стресу.
5. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки та пропонувати власні рішення щодо зниження стресу на робочому місці.
6. Визначати стадії розвитку синдрому емоційного вигорання в професійній діяльності.
7. Виявляти та диференціювати фактори ризику виникнення синдрому емоційного вигорання.
8. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.
9. Володіти інноваційними техніками подолання синдрому емоційного

@Кулеша-Любінець М.М., Кропельницька С.О.

Розроблено в рамках забезпечення сталості діяльності Проектно-освітнього центру «Агенти змін» ПНУ

вигорання.

10. Складати план психопрофілактики синдрому емоційного вигорання.
11. Володіти психологічними методами стрес-менеджменту, розвитку емоційного інтелекту та збереження особистого психічного здоров'я під час професійної діяльності.
12. Володіти техніками коучингу у профілактиці та подоланні синдрому емоційного вигорання.
13. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності.
14. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.
15. Визначати цілі особистісного та професійного самовдосконалення, саморозвитку та навчання впродовж життя.

Вартість програми: встановлюється після узгодження з планово-фінансовим відділом університету.

Графік навчального процесу: за згодою Сторін.

Мінімальна та максимальна кількість осіб у групі: 10-20 осіб*.

*можливе погодження індивідуальних тренінгів на іншу кількість осіб

Академічні, професійні можливості за результатами опанування програмою: впровадження методів профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання у сфері освіти та громадянського суспільства.

Можливість надання подальшої підтримки чи супроводу: можливість подальшого навчання за програмами сертифікатних тренінгів/курсів, що пропонуються Проектно-освітнім центром «Агенти змін» ПНУ (<http://agencyzmin.pnu.edu.ua/%d0%bd%d0%b0%d1%88%d1%96-%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%bb%d1%83%d0%b3%d0%b8/>)

Додаткові послуги (організація трансферу, перелік можливих послуг для осіб з інвалідністю): за запитом та відповідно до потреб.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації: Свідоцтво про підвищення кваліфікації встановленого зразка.

Форма контролю результатів навчання: захист індивідуальної / групової роботи.

@Кулеша-Любінець М.М., Кропельницька С.О.

Розроблено в рамках забезпечення сталості діяльності Проектно-освітнього центру «Агенти змін» ПНУ

Розробник / розробники (посада, наукова ступінь, вчене звання ПБ):

-доцент кафедри загальної та клінічної психології, к.психол.н., доцент, фахівець Проєктно-освітнього центру «Агенти змін» ПНУ ***Кулеша-Любінець Мирослава МIRONІВНА;***

-доцент кафедри фінансів, к.е.н., доцент, директор Проєктно-освітнього центру «Агенти змін» ПНУ ***Кропельницька Світлана Орестівна.***

@Кулеша-Любінець М.М., Кропельницька С.О.

Розроблено в рамках забезпечення сталості діяльності Проєктно-освітнього центру «Агенти змін» ПНУ