

Программа повышения квалификации
«Практический стресс-менеджмент для преподавателя:
инструменты профессиональной устойчивости»

Трудоемкость: 36 акад. ч., включая лекции, практику и самостоятельную работу.

Программа разработана специально для преподавателей вузов, сочетает в себе психологические и медицинские аспекты, даёт глубокое понимание механизмов стресса и пошаговые методы преодоления, подкреплённые практическими упражнениями.

5 ключевых тем: природа стресса, диагностика, методы самопомощи, методы саморегуляции при внутренних и внешних стрессорах. Практические инструменты и техники, которые можно применять сразу в рабочих и личных ситуациях.

Обучение проходит в традиционном формате в аудитории, что способствует живому взаимодействию с преподавателем и с коллегами, а также более глубокому погружению в материал.

Цель: помочь участникам научиться распознавать признаки стресса и нейтрализовать негативное влияние стресса для повышения профессиональной устойчивости и эффективности в образовательной деятельности.

Почему стоит выбрать этот курс?

- **Актуальность:** Преподавательская деятельность сопряжена с постоянными стрессовыми нагрузками — курс даёт современные и проверенные методы их преодоления.
- **Практическая направленность:** Инструменты и техники можно применять сразу в рабочих ситуациях для быстрого эффекта.
- **Междисциплинарность:** Совмещение психологических и медицинских подходов обеспечивает глубокое понимание и комплексные решения.
- **Формат обучения:** Традиционный очный формат в аудитории способствует непосредственному общению и эффективному освоению материала.

Для кого этот курс?

- Преподаватели вузов, стремящиеся повысить свою стрессоустойчивость и профессиональную эффективность.
- Руководители и научные руководители, желающие научиться управлять эмоциональной нагрузкой в коллективе.
- Педагоги, испытывающие профессиональное выгорание и желающие освоить техники самопомощи.
- Все, кто хочет научиться эффективно справляться с внутренними и внешними стресс-факторами в образовательной среде.

После окончания обучения вы сможете

- Распознавать ранние признаки стресса и адекватно реагировать на них.
- Использовать проверенные методы саморегуляции и психологической самопомощи.
- Создавать индивидуальные программы профилактики и управления стрессом.
- Повышать собственную стрессоустойчивость и сохранять здоровье, энергию и продуктивность.
- Улучшать поведенческие навыки для эффективного взаимодействия с коллегами и студентами в стрессовых ситуациях.

Учебно-тематический план

Тема 1. Стресс, профессиональный стресс. Формы стресса (эустресс, дистресс). Ключевые факторы, определяющие трансформацию эустресса в дистресс. Признаки перехода эустресса в дистресс. Факторы, причины и источники профессионального стресса. Особенности профессионального стресса преподавателя. Модель профессионального стресса преподавателя вуза (причины, процесс и механизмы стресса, реакции на стресс, последствия стресса). Специфика стресс-реакции в академической среде: физиологические и психологические симптомы.

Практика. Выявление и анализ своих стрессоров.

Тест на стрессоустойчивость. Прогноз стрессоустойчивости.

Тема 2. Механизм возникновения стресса. Стадии стресса. Физиологические и нейрохимические изменения при остром и хроническом стрессе. Структурный анализ стресса. Когнитивные и эмоциональные компоненты стрессовой реакции.

Практика. Оценка уровня стресса.

Структурный анализ стресса (предпосылки, поведение, последствия)

Тема 3. Основные подходы к преодолению стресса. Стратегия борьбы со стрессом: дезадаптивные и адаптивные (ориентированные на решение, на мышление, на эмоции, на других людей). Алгоритм действия до, после и во время стресса.

Практика. Отслеживание своих копинг-стратегий.

Тема 4 -5. Методы и инструменты саморегуляции. Когнитивные техники: позитивное мышление, рефрейминг, рациональное мышление. Управление эмоциями: общие подходы к управлению эмоциями, контроль над обидой, тревогой и страхом, над раздражением и гневом. Совершенствование тела: мышечная релаксация, управление дыханием, физкультура, питание и пр.

Практика. Составление антистрессовой программы. Анализ своих стрессоров с целью их предупреждения (выбор адекватной реакции)