

Учебный план программы повышения квалификации «Психологическая защита от профессионального выгорания»

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия, семинары	
1.	Профессиональное выгорание: симптомы, причины, классификация. Самодиагностика профессионального выгорания	6	2	4	Опросники
2.	Психологическая профилактика эмоционального напряжения. Основы здоровьесберегающих методов	6	2	4	
3.	Иерархия жизненных ценностей и целей. Удовлетворенность качеством профессиональной деятельности	6	2	4	
4.	Конструктивные методы взаимодействия, общения. Манипуляция: феномен, механизм, признаки, защита. Принципы поведения в стрессовых ситуациях	6	2	4	
5.	Приемы, включающие в решение проблемы профессионального выгорания когнитивную сферу	6		6	
6.	Развитие рефлексивных и релаксирующих навыков, помогающих в стабилизации психофизического состояния. Основы интегративных здоровьесберегающих	6		6	
7	Консультации (по запросу)				
Итоговый контроль					Зачет
Итого:		36	8	28	