

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский
Мордовский государственный университет
им. Н.П. Огарёва»



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н. П. ОГАРЁВА

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»
А. Ю. Маслова

« 16 » _____ 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«Управление стрессом.
Как избежать профессионального выгорания»**

Форма обучения – очная
Нормативный срок освоения программы – 2 дня
Объем – 0,5 зачётных единицы / 18 академических часов

САРАНСК 2018

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
«Управление стрессом.
Как избежать профессионального выгорания»

1. ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ

Систематизация и совершенствование профессиональных знаний в области современных психологических технологий по управлению стрессом, формирование навыков по профилактике стрессовых ситуаций, возникающих в профессиональной деятельности государственных служащих.

Категория слушателей: государственные гражданские служащие Пензенской области.

Форма обучения: с отрывом от государственной гражданской службы.

Объем обучения: 18 часов.

№ п/п	Учебный раздел	Учебная тема	Объем в часах			Форма отчетности
			лекции	практические занятия	итого	
1.	Требования к служебному поведению. рекомендации по противодействию коррупции	Основы законодательства о противодействии коррупции	1	–	1	опрос
		Требования к служебному поведению государственных гражданских и муниципальных служащих	1	–	1	
2.	Причины снижения работоспособности. Понятие и признаки стресса	Профессиональное выгорание. Профилактика профессионального выгорания	2	2	4	дискуссия
3.	Диагностика собственного уровня развития стресса (<i>проведение тестирования по определению уровня стресса</i>)	Диагностические методики стрессового состояния.	1	1	2	самодиагностика
4.	Стресс-факторы. Причины, типы реакций на стресс и последствия	Определение факторов и причин стресса, работа по снижению рисков	2	2	4	дискуссия
5.	Здоровый образ жизни и его показатели (роль сна, питания, спортивной нагрузки)	Здоровый образ жизни и его показатели (роль сна, питания, спортивной нагрузки)	1	1	2	дискуссия

6.	Способы управления стрессом. Техника выхода из стресса, профилактика стресса (практические задания по освоению приемов управлением стрессом)	Профилактика и методики работы со стрессом	2	2	4	дискуссия
Итоговая аттестация			экзамен в форме тестирования			
Итого часов			10	8	18	

2. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ПРОГРАММЫ СЛУШАТЕЛЬ БУДЕТ ЗНАТЬ:

- правовое регулирование и нормативно-правовую базу в области противодействия коррупции;
- требования, предъявляемые к служебному поведению государственных гражданских и муниципальных служащих;
- причины снижения работоспособности;
- понятие и признаки стресса;
- диагностические методики стрессового состояния;
- стресс-факторы;
- причины, типы реакций на стресс и последствия;
- показатели здорового образа жизни;
- способы управления стрессом;
- технику выхода из стресса;
- мероприятия по профилактике стресса;

уметь:

- пользоваться нормативно-правовой базой в области противодействия коррупции;
- соответствовать требованиям, предъявляемым к служебному поведению государственных гражданских и муниципальных служащих;
- устранять причины снижения работоспособности;
- определять стрессовое состояние по основным признакам;
- пользоваться диагностическими методиками стрессового состояния;
- определять стресс-факторы;
- определять причины, типы реакций на стресс и последствия;
- заниматься здоровым образом жизни;
- управлять стрессом;
- использовать технику выхода из стресса;
- разрабатывать мероприятия по профилактике стресса.

3. ПРЕИМУЩЕСТВА ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

Органы государственной власти приобретают для себя квалифицированного специалиста владеющего практической деятельностью в области современных психологических технологий по управлению стрессом,

формирования навыков по профилактике стрессовых ситуаций, возникающих в профессиональной деятельности государственных служащих, что позволит в перспективе снизить коррупционные риски в рамках повседневной профессиональной деятельности, повысить социальную ответственность, эффективность и результативность деятельности органов власти и, несомненно, улучшить технологию и открытость управления.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Программа предполагает очное обучение на территории Заказчика с участием высококвалифицированных преподавателей и практических работников – представителей органов власти и местного самоуправления.

Обучение предполагает лекционные и практические занятия, деловые игры, дискуссии, мастер-классы, обмен опытом, тренинги. Обучение проводится в группах не более 30 человек.

Слушатели обеспечиваются комплектом дополнительных учебно-методических материалов по теме программы (методические материалы, нормативно-правовые акты, справочные материалы).

5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

По итогам обучения проводится итоговый контроль знаний слушателей – зачет по всей программе обучения (в форме тестирования) с применения тестового комплекса.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестовые задания, отражающие содержание каждой темы дополнительной образовательной программы.

Тест содержит 25 тестовых заданий. Тест состоит из тестовых заданий следующих типов: «множественный выбор», «множественный ответ» и «с недописанным фрагментом». На выполнение теста даётся 30 минут. Рекомендуются распределить время на выполнение тестовых заданий следующим образом. Если слушатель затрудняется ответить сразу на вопрос, необходимо перейти к следующему.