

Навчально-науковий центр сучасних технологій формування професійної компетентності

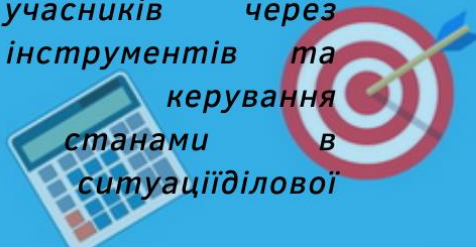
КОРОТКОСТРОКОВА ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ: УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ



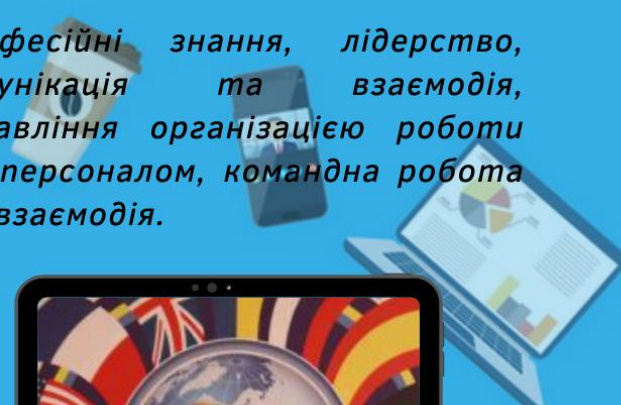
Загальна мета

Професійний та особистісний розвиток учасників через опанування інструментів та технологій керування емоційними станами в напруженій ситуації ділової взаємодії



Напрями підвищення кваліфікації, які охоплює програма

Професійні знання, лідерство, комунікація та взаємодія, управління організацією роботи та персоналом, командна робота та взаємодія.



Укладач програми

Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Т.В.Борозенцева



вул. Василя
Першина, 24,
м. Бахмут, 84511

+380509179348
technology@forlan.org.ua

**Горлівський інститут іноземних мов
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»**

**КОРОТКОСТРОКОВА ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації**

Назва програми:

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ: УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ

Шифр програми: СК 2021/018

Рік запровадження програми: 2021

Програму затверджено: Навчально-методичною радою ГПМ від 19.03.21

(Протокол №5)

Бахмут – 2021

ПРОФІЛЬ ПРОГРАМИ

1. Загальна інформація	
Назва програми	Стрес-менеджмент: управління емоційними станами
Шифр програми	СК2020/001
Тип програми за змістом	Спеціальна
Форма навчання	Дистанційна
Цільова група	Державні службовці
Передумови навчання за програмою	-
Найменування замовника освітніх послуг у сфері професійного навчання за програмою (для професійних програм)	ГУ ДПС в Донецькій області
Найменування партнера програми	-
Обсяг програми	1 кредит ЄКТС (30 год)
Тривалість програми та організація навчання	Кількість днів 10 Період проведення дистанційних занять З ____ до ____
Мова(и) викладання	Українська
Напрямок(и) підвищення кваліфікації, який (які) охоплює програма	Професійні знання, лідерство, комунікація та взаємодія, управління організацією роботи та персоналом, командна робота та взаємодія.
Перелік професійних компетентностей, на підвищення рівня яких спрямовано програму	<ul style="list-style-type: none"> - вміння справлятися з власними сильними негативними емоціями; - вміння створювати доброзичливу атмосферу взаємодії в ситуації напруженої комунікації - здатність ефективно взаємодіяти - дослухатися, сприймати та викладати думку - здатність позитивно мислити: виокремлювати конструктивність в будь-якій ситуації; - вміння працювати в команді та керувати командою; - вміння приймати і враховувати різного типу опір протилежної сторони в конфлікті - вміння розв'язання конфліктів
Укладач(і) програми	Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Т.В.Борозенцева
2. Загальна мета	
Професійний та особистісний розвиток учасників через опанування інструментів та	

технологій керування емоційними станами в напруженій ситуації ділової взаємодії	
3. Очікувані результати навчання	
За результатами навчання слухачі повинні демонструвати:	
Знання	психофізіологічні закономірності формування емоцій та почуттів; психосоматичних наслідків переживання стресу та дистресу; умов і головних принципів керування емоціями; технік ефективного виходу з конфліктних ситуацій
Уміння	справлятися з власними сильними негативними емоціями; бути переконливим; керувати емоційно напруженою ситуацією взаємодії; запобігати негативним психосоматичним наслідкам стресових станів
Навички	самоорганізації та підтримки внутрішньої рівноваги; управління власним емоційним станом в складних ситуаціях;
4. Викладання та навчання (методи та форми навчання)	
Методи навчання мають практичну спрямованість: проблемний виклад навчального матеріалу, прив'язаний до конкретних ситуацій ділової взаємодії, здійснюється за допомогою інтерактивних технік проведення занять.	
Форми проведення навчальних занять: дистанційні лекції, он-лайн тренінги у малих групах, самостійна робота	
5. Ресурсне забезпечення дистанційного навчання	
Назви вебплатформи електронної системи навчання, через які здійснюватиметься дистанційне навчання	Система MOODLE http://dl.forlan.org.ua/ Он-лайн сервіс ZOOM-конференцій
6. Оцінювання і форми поточного, підсумкового контролю	
Критерії оцінювання та їх питома вага у підсумковій оцінці (%)	Підсумковий контроль – 100 %
Форма підсумкового контролю	Тестування

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

Назва теми	Кількість годин				
	загальна кількість годин/ кредитів ЄКТС	у тому числі:			
		аудиторні заняття	дистанційні заняття	навчальні візити	самостійна робота слухачів
1	2	3	4	5	6
Тема 1. Вступ до курсу. Основні поняття в стрес-менеджменті			4		
Тема 2. Емоційний інтелект людини – етапи та умови розвитку			4		
Тема 3. Руйнівні сили емоцій: психосоматичні наслідки			2		2
Тема 4. Технологія опанування власними емоціями			6		2
Тема 5. Техніки утримання нейтрального стану в напруженій ситуації			6		2
Підсумковий контроль результатів навчання			2		
РАЗОМ			22		8

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тема 1. Вступ до курсу. Основні поняття в стрес-менеджменті

Перелік питань для вивчення:

1. системна модель людини, зріла особистість;
2. емоції, почуття, стрес, дистрес,
3. менеджмент, стрес-менеджмент;
4. позиції сприйняття ситуації, когнітивні конструкти;
5. основні джерела керування емоціями.

Тема 2. Емоційний інтелект людини – етапи та умови розвитку є

Перелік питань для вивчення:

1. Психологічні теорії формування емоцій. Фізіологія емоцій та почуттів.
2. Етапи формування емоційного інтелекту людини.
3. Критерії нормального емоційного розвитку та відхилення від норми.

Тема 3. Руйнівні сили емоцій: психосоматичні наслідки

Перелік питань для вивчення:

1. Словник емоцій та почуттів.
2. Позитивні та негативні наслідки для здоров'я людини різних типів емоцій.
3. Індикатор психосоматичної небезпеки «ТОП +1»

Тема 4. Технологія опанування власними емоціями

Перелік питань для вивчення:

1. Неусвідомлені пріоритети людини.
2. Взаємозв'язок «факти-судження-емоції».
3. Переформулювання ірраціональних думок.
4. Вербалізація емоцій. Технологія «Я-повідомлень».
5. Тілесні практики долання зайвої напруги, корегування емоційного стану.

Тема 5. Техніки утримання нейтрального стану в напруженій ситуації

Перелік питань для вивчення:

1. Види взаємодії: «варварський напад», маніпуляція, цивілізований вплив.
2. Техніки психологічного ай-кідо.
3. Конфліктогени в спілкуванні. Практичні прийоми безконфліктного спілкування.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання результатів навчання здійснюється за рахунок порівняння результатів вхідного та завершального тестування.

ЛІТЕРАТУРА, ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ, ОБОВ'ЯЗКОВІ ДЛЯ ОПРАЦЮВАННЯ

1. Конспекти дистанційних лекцій
2. Прохоров А. О. Психология состояний / А. О. Прохоров. – М. : Когито-Центр, 2011. – 613 с.
3. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний. Феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. – М. : ПЕР СЭ, 2005. – 351 с. Карамушка Л. М. Технологія підготовки персоналу організацій до роботи в умовах соціально – економічних змін / Л. М. Карамушка, Н. І. Клокар, О. А., Філь. – К. : Науковий світ, 2008. – 100 с.
4. Д. Гоулман. Емоційний інтелект <https://findbook.in.ua/books/iemotsiinii-intieliekt>