



ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ «ИМАТОН»

Учрежден Институтом психологии Российской Академии Наук
Лицензия №1652 от 30 декабря 2015 г.
199178, Санкт-Петербург, 10-я линия Васильевского острова, д. 59
Тел.: (812) 320-71-54, 327-55-84; тел./факс: (812) 320-71-54
E-mail: ippi@imaton.ru

www.imaton.ru

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ТРЕНИНГ ПО УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ «ПОИСК ТОЧЕК ОПОРЫ В НЕСТАБИЛЬНЫХ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ». МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ»

Вид образования: дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

Цель: совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Категория слушателей: специалисты со средним и высшим профессиональным образованием.

Форма обучения: очная, дневная.

В результате обучения участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- освоят методику проведения тренинга по управлению стрессом;
- сформируют базовые навыки, необходимые для ведения антистрессовых групп;
- получат опыт оценки уровня собственной стрессоустойчивости;
- освоят эффективные способы саморегуляции.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Тренинг по управлению стрессом «Поиск точек опоры в нестабильных кризисных ситуациях». Методика проведения	24	8	16	Супервизия

Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
24	3	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	1 день 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 Все остальные дни 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20	8	24	0	дд.мм.гг, супервизия

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

- Определение стресса:
 - Положительный и отрицательный стресс.
 - Фазы стресса.
 - Симптомы стресса (физические, психические, поведенческие, эмоциональные).
- Причины стресса:
 - Внутриличные (стили мышления, копинг-стратегии, личностные особенности и др.).
 - Профессиональные (стиль жизни в компании, деловое общение, интенсивность деятельности и др.).
 - Социально-экономические (ситуации экономического и социального кризиса).
- Виды стрессогенных факторов:
 - Факторы, на которые Вы можете полностью влиять.
 - Факторы, на которые Вы можете повлиять частично.
 - Факторы, которые не подвластны Вашему влиянию.
 - Специфика методов работы с каждой группой факторов.
- Выработка эффективной стратегии адаптации в ситуации социально-экономического кризиса:
 - Соотношение объективной реальности и ее субъективного отражения человеком.
 - Выявление индивидуальных способов реагирования на стресс и оценка их эффективности. Закрепление наиболее эффективных способов адаптации к стрессовым ситуациям.
 - Определение индивидуального уровня максимально допустимой нагрузки и отработка способов снятия физического и психического напряжения.
 - Определение индивидуальных ценностей жизни и расстановка приоритетов.
 - Поиск равновесия между стабильностью и переменами в Вашей жизни
 - Осознание индивидуального жизненного сценария и его роли в Вашей жизни. Коррекция жизненного сценария в условиях нестабильности.
 - Поиск равновесия между стабильностью и переменами в Вашей жизни.
 - Определение индивидуального ролевого репертуара. Поиск новых ролей, удовлетворяющих и гармонизирующих в условиях кризиса.
 - Поиск новых ресурсов для преодоления сложных жизненных периодов.
 - Получение удовольствия от жизни, как антистрессовый фактор.
- Методика проведения тренинга по управлению стрессом:
 - Методические основы проведения антистрессового тренинга.
 - Структура и основные этапы антистрессового тренинга.
 - Специфика проведения антистрессовых тренингов для различных клиентских групп.

Формы работы: мини-лекции, дискуссии, упражнения на отработку навыков, ролевые игры, разбор кейсов, индивидуальная работа с проблемами участников, супервизия.