Автономной некоммерческой организации «Научно-практический центр регуляции психофизиологических состояний и жизнестойкости человека»

ИНН: 7814848145 КПП: 781401001 ОГРН: 1257800005363

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 7 от 14.03.2025 г.

Генеральный директор

АНО «Научно-практический центр регуляции психофизиологических состояний и жизнестойкости человека»

_____ Гайворонская А.В.

м.п.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

повышения квалификации

«Профилактика профессионального выгорания»

Объем программы (трудоемкость): 16 академических часов

Форма обучения: заочная (с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)

Автор (разработчик)

программы – Гайворонская А.В.

г. Санкт-Петербург

2025

ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЙ И АКТУАЛИЗАЦИИ

дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Профилактика профессионального выгорания»

№ п/п	Дата внесения изменений в программу	Характер изменений	Дата и номер протокола согласований документа

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 5
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ 6
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 8
5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 10
6. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ 11
7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 28
8. ПРОГРАММА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 29
9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 30
10. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 32
11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 33
12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ 35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания» (далее – программа) является учебно-методическим нормативным документом, регламентирующим содержание, организационно-методические формы и трудоемкость обучения.

Программа разработана в соответствии с нормами:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

приказа Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»,

Постановления Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

на основании требований:

профессионального стандарта 07.003 «Специалист по управлению персоналом» (утв. приказом приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 09.03.2022 № 109н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по управлению персоналом»),

федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 12 августа 2020 г. N 955).

1.2 Характеристика профессиональной деятельности слушателей

Основная цель вида профессиональной деятельности слушателей: обеспечение эффективного функционирования системы управления персоналом для достижения целей организации.

1.3 Категория обучающихся:

Обучающиеся должны соответствовать следующим критериям:

иметь среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки в области управления персоналом или в области документационного обеспечения работы с персоналом

или иметь высшее образование - бакалавриат

или иметь высшее образование (непрофильное) - бакалавриат и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки в области управления персоналом.

1.4 Объем программы (трудоемкость)

Общая трудоемкость 16 академических часов.

1.5 Срок освоения программы

4 учебных дня.

1.6 Форма обучения

Заочная (с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

1.7 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1 Цель программы

Целью реализации программы является совершенствование слушателями компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и (или) повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в сфере управления персоналом.

Программа разработана с учетом потребностей специалистов в области подготовки и развития персонала.

2.2 Задачи программы

Изучение слушателями методов диагностики стресса.

Изучение слушателями методов профилактики профессионального выгорания.

Совершенствование слушателями навыков формирования оптимального рабочего состояния сотрудников.

Совершенствование слушателями навыков организации деятельности по развитию персонала.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

3.1 Программа направлена на совершенствование компетенций в области подготовки и развития персонала.

3.2 В планируемых результатах обучения отражается преемственность с профессиональным стандартом 07.003 «Специалист по управлению персоналом» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 09.03.2022 № 109н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по управлению персоналом») и требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 12 августа 2020 г. N 955).

3.3 Программа направлена на совершенствование слушателями универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

В результате освоения программы слушатели будут обладать *универсальными компетенциями (УК),* включающими в себя способность:

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

В результате освоения программы слушатели будут обладать *общепрофессиональными компетенциями (ОПК)*:

ОПК-2. Способен осуществлять сбор, обработку и анализ данных для решения задач в сфере управления персоналом;

ОПК-3. Способен разрабатывать и осуществлять мероприятия, направленные на реализацию стратегии управления персоналом, обеспечивать их документационное сопровождение и оценивать организационные и социальные последствия;

ОПК-4. Способен применять современные технологии и методы оперативного управления персоналом, вести документационное сопровождение и учет;

Обучение направлено на совершенствование у слушателей следующих *профессиональных компетенций* (ПК), соответствующих виду профессиональной деятельности:

ПК-1. Способен к организации деятельности по профилактике профессионального выгорания персонала.

В результате освоения программы обучающиеся

будут знать:

– понятие Оптимального Рабочего Состояния (ОРС) и его роль в управлении персоналом;

– причины, признаки и последствия выгорания сотрудников;

– ловушки выгорания и точку невозврата у сотрудников;

– виды стресса на рабочем месте и их влияние на эффективность команды;

– физиологические и психологические аспекты стресса;

– методы диагностики стресса и психоэмоционального состояния сотрудников;

– основные техники управления стрессом;

– основные методы профилактики выгорания, включая тайм-менеджмент, эффективную коммуникацию и стратегии восстановления;

– значение коммуникации, эмпатии и комплиментов в профилактике выгорания;

– роль позитивного подкрепления в повышении вовлеченности персонала;

– стратегии эффективного восстановления и предотвращения эмоционального истощения;

будут уметь:

– распознавать признаки выгорания у сотрудников и разрабатывать превентивные меры;

– применять методы диагностики стресса для оценки состояния персонала;

– использовать рабочие техники преодоления стресса;

– внедрять программы профилактики выгорания в компании;

– применять стратегии тайм-менеджмента для оптимизации работы сотрудников;

– выстраивать эффективные коммуникации и решать конфликты в коллективе;

– использовать методы эмоциональной поддержки в управлении персоналом;

– формировать корпоративную культуру, основанную на эмпатии и заботе о сотрудниках;

– подбирать и адаптировать стратегии отдыха для повышения продуктивности персонала;

– использовать трансформационные психологические игры для раскрытия потенциала и разрешения внутренних конфликтов сотрудников.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания»

Цель обучения – совершенствование слушателями компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и (или) повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в сфере управления персоналом.

Категория слушателей – лица, имеющие среднее профессиональное образование (программы подготовки специалистов среднего звена) и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное (программы подготовки специалистов среднего звена) и (или) высшее образование.

Трудоемкость обучения: 16 академических часов.

Форма обучения: заочная (с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

		Трудоемкость, ак. ч.	

№ п/п	Наименование компонентов программы	Всего	Лекции/ Видео-лекции	Практические занятия	Контроль	Форма контроля
	Раздел 1. «Профилактика профессионального выгорания»					
1	Тема 1. Вводный *Урок 1. Приветствие* *Урок 2. Что такое ОРС* *Урок 3. Полезные лайфхаки при прохождении курса*	2	1		1	Текущий контроль (тестирование)
2	Тема 2. Все о выгорании *Урок 1.Выгорание: Ответственность и профилактика* *Урок 2. Признаки* *Урок 3. Где точка невозврата*	2	1		1	Текущий контроль (тестирование)
3	Тема 3. Стресс и выгорание *Урок 1. Вся правда о стрессе* *Урок 2. Методы диагностики стресса* *Урок 3. Рабочие техники преодоления стресса* *Урок 4. Комментарии* *Урок 4.1. Диагностика психоэмоционального состояния*	3	2		1	Текущий контроль (тестирование)
	Тема 4. Методы профилактики выгорания *Урок 1. Тайм- менеджмент и его роль в профилактике выгорания*					

4	*Урок 2. Коммуникация и решение конфликтов*	4	2		2	Текущий контроль (тестирование)
	Урок 3. Комплименты: простой эффективный инструмент					
	Урок 4. Эмпатия: как эмоциональный интеллект влияет на здоровье компании					
	Урок 5. Стратегии отдыха для восстановления, а не					
5	Тема 5. Мастер игры	4	2		2	Текущий контроль (тестирование)
	Урок 1. Кто такой мастер игры					
	Урок 2. Мастер игры Саламандра					
	Урок 3. Разбор колоды сюрприз					
	Урок 4. Дебрифинг					
6	Итоговая аттестация	1			1	Зачет (тестирование)
ИТОГО		16	8		8	

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания»

Календарный учебный график является примерным, составляется и утверждается для каждой группы.

Срок освоения программы — 4 учебных дня. Начало обучения — по мере набора группы.

№ п/п	Наименование компонентов программы	1 день	2 день	3 день	4 день	Всего
1	ТЕМА 1. ВВОДНЫЙ	2				**2**
2	ТЕМА 2. ВСЕ О ВЫГОРАНИИ	2				**2**
3	ТЕМА 3. СТРЕСС И ВЫГОРАНИЕ		3			**3**
4	ТЕМА 4. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ		1	3		**4**
5	ТЕМА 5. МАСТЕР ИГРЫ			1	3	**4**
6	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ				1	**1**
7	**ВСЕГО**	**4**	**4**	**4**	**4**	**16**

6. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа
Раздела 1. Профилактика профессионального выгорания

Цель

Совершенствование слушателями компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и (или) повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в сфере управления персоналом.

Задачи

Изучение слушателями методов диагностики стресса.

Изучение слушателями методов профилактики профессионального выгорания.

Совершенствование слушателями навыков формирования оптимального рабочего состояния сотрудников.

Совершенствование слушателями навыков организации деятельности по развитию персонала.

Планируемые результаты изучения
Раздела 1. Профилактика профессионального выгорания

В результате освоения раздела обучающиеся

будут знать:

– понятие Оптимального Рабочего Состояния (ОРС) и его роль в управлении персоналом;

– причины, признаки и последствия выгорания сотрудников;

– ловушки выгорания и точку невозврата у сотрудников;

– виды стресса на рабочем месте и их влияние на эффективность команды;

– физиологические и психологические аспекты стресса;

– методы диагностики стресса и психоэмоционального состояния сотрудников;

– основные техники управления стрессом;

– основные методы профилактики выгорания, включая тайм-менеджмент, эффективную коммуникацию и стратегии восстановления;

– значение коммуникации, эмпатии и комплиментов в профилактике выгорания;

– роль позитивного подкрепления в повышении вовлеченности персонала;

– стратегии эффективного восстановления и предотвращения эмоционального истощения;

будут уметь:

– распознавать признаки выгорания у сотрудников и разрабатывать превентивные меры;

– применять методы диагностики стресса для оценки состояния персонала;

– использовать рабочие техники преодоления стресса;

– внедрять программы профилактики выгорания в компании;

– применять стратегии тайм-менеджмента для оптимизации работы сотрудников;

– выстраивать эффективные коммуникации и решать конфликты в коллективе;

– использовать методы эмоциональной поддержки в управлении персоналом;

– формировать корпоративную культуру, основанную на эмпатии и заботе о сотрудниках;

– подбирать и адаптировать стратегии отдыха для повышения продуктивности персонала;

– использовать трансформационные психологические игры для раскрытия потенциала и разрешения внутренних конфликтов сотрудников.

Учебный план
Раздела 1. Профилактика профессионального выгорания

№ п/п	Наименование компонентов программы	Трудоемкость, ак. ч.				Форма контроля
		Всего	Лекции/ Видео-лекции	Практические занятия	Контроль	
	Раздел 1. «Профилактика профессионального выгорания»					
1	Тема 1. Вводный *Урок 1. Приветствие* *Урок 2. Что такое ОРС* *Урок 3. Полезные лайфхаки при прохождении курса*	2	1		1	Текущий контроль (тестирование)
2	Тема 2. Все о выгорании *Урок 1. Выгорание: Ответственность и профилактика* *Урок 2. Признаки* *Урок 3. Где точка невозврата*	2	1		1	Текущий контроль (тестирование)
3	Тема 3. Стресс и выгорание *Урок 1. Вся правда о стрессе* *Урок 2. Методы диагностики стресса* *Урок 3. Рабочие техники преодоления стресса*	3	2		1	Текущий контроль (тестирование)

	Урок 4. Комментарии					
	Урок 4.1. Диагностика психоэмоционального состояния					
4	Тема 4. Методы профилактики выгорания	4	2		2	Текущий контроль (тестирование)
	Урок 1. Тайм- менеджмент и его роль в профилактике выгорания					
	Урок 2. Коммуникация и решение конфликтов					
	Урок 3. Комплименты: простой эффективный инструмент					
	Урок 4. Эмпатия: как эмоциональный интеллект влияет на здоровье компании					
	Урок 5. Стратегии отдыха для восстановления, а не					
5	Тема 5. Мастер игры	4	2		2	Текущий контроль (тестирование)
	Урок 1. Кто такой мастер игры					
	Урок 2. Мастер игры Саламандра					
	Урок 3. Разбор колоды сюрприз					
	Урок 4. Дебрифинг					
ИТОГО		15	8		7	

Календарный учебный график
Раздела 1. Профилактика профессионального выгорания

Календарный учебный график является примерным, составляется и утверждается для каждой группы.

Срок освоения раздела — 4 учебных дня. Начало обучения — по мере набора группы.

№ п/п	Наименование компонентов программы	1 день	2 день	3 день	4 день	Всего
1	ТЕМА 1. ВВОДНЫЙ	2				**2**
2	ТЕМА 2. ВСЕ О ВЫГОРАНИИ	2				**2**
3	ТЕМА 3. СТРЕСС И ВЫГОРАНИЕ		3			**3**
4	ТЕМА 4. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ		1	3		**4**
5	ТЕМА 5. МАСТЕР ИГРЫ			1	3	**4**
7	**ВСЕГО**	**4**	**4**	**4**	**3**	**15**

Содержание обучения

Вид занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Раздел 1. Профилактика профессионального выгорания		
Лекции/ Видео-лекции	1	Тема 1. Вводный • Приветствие • Что такое ОРС (оптимальное рабочее состояние) • Полезные лайфхаки при прохождении курса

		Тема 1. Вводный *Примерные тестовые вопросы для текущего контроля* 1. Что такое политония? • Эмоциональная перегрузка • Быстрая смена задач • Усталость от физического напряжения • Мотивация 2. Почему эмоциональное напряжение сравнивается с бурей внутри? • Потому что оно вызывает сильные физические ощущения • Потому что эмоции трудно контролировать • Потому что оно часто связано с конфликтами • Все вышеперечисленные варианты верны 3. Какой вид напряжения возникает, когда вы стоите на старте марафона? • Напряжение ожидания • Утомление • Политония • Эмоциональное напряжение 4. Какие симптомы характерны для утомления после долгой физической активности? • Боль в мышцах • Спазмы • Чувство усталости • Все перечисленные симптомы 5. Что значит находиться в оптимальном рабочем состоянии (ОРС)? • Постоянно испытывать мотивацию • Эффективно справляться с задачами без дистресса • Испытывать сильное физическое напряжение • Быстро менять задачи 6. Какими чувствами сопровождается напряжение ожидания? • Беспокойством • Тревогой • Готовностью к действию • Все перечисленные чувства 7. С каким процессом сравнивается физический труд? • Подъем в гору • Бег на марафонской дистанции • Езда на велосипеде • Плавание против течения

Лекции/ Видео-лекции	2	Тема 2. Все о выгорании • Выгорание: Ответственность и профилактика • Признаки выгорания • Где точка невозврата

*Примерные тестовые вопросы для текущего контр*оля

Тест №1

1. Какая есть тенденция к профессиональному выгоранию в настоящее время?
   - Людей, которые выгорают, становится больше.
   - Людей, которые выгорают, становится меньше.
   - Ситуация не меняется уже несколько лет.

2. В результате чего формируется синдром профессионального выгорания?
   - В результате долгого поиска человеком своей профессии.
   - В результате череды жизненных неурядиц.
   - В результате работы.

3. В чем разница между эмоциональным выгоранием и профессиональным?
   - Профессиональное выгорание обязательно связано с какой-то профессией, а эмоциональное - с близким окружением.
   - Эмоциональное выгорание подразумевает только нарушения в эмоциональной сфере, профессиональное выгорание - шире и помимо эмоциональной составляющей включает в себя такие факторы, как физическое состояние, навыки, условия труда, коммуникацию, ожидания.
   - Эмоциональному выгоранию подвержены все, а профессиональному - только люди со стажем работы на одном месте более 10 лет.

4. Чья ответственность за выгорание сотрудника: его самого или его работодателя?
   - Работодателя, так как именно он создаёт все условия для работы.
   - Сотрудника: он сам должен развиваться и вовремя замечать своё состояние.

Лекции/ Видео-лекции	2	Тема 3. Стресс и выгорание • Вся правда о стрессе • Методы диагностики стресса • Рабочие техники преодоления стресса • Комментарии • Диагностика психоэмоционального состояния

Тема 3. Стресс и выгорание

Примерные тестовые вопросы для текущего контроля

Тест №1

1. Выберите верные утверждения, относящиеся к стрессу.

- Стресс - это системная длительная биохимическая реакция, которая запускает различные физиологические, и биохимические моменты в организме.
- Стресс - это условное понятие и у каждого оно своё.
- Стресс - это выход за рамки адаптации и за рамки приспособления, когда организм не может адекватно отреагировать на какую-то ситуацию, и тогда включаются защитные механизмы.
- Биологический и психологической стресс - это одно и то же.

2. Правда ли, что человек может привыкнуть к стрессу и не замечать его?

- Нет, стресс заметен всегда. Даже если привыкаешь к нему, ты знаешь, что он у тебя есть.
- Да, если уровень стресса у человека постепенно повышается, он может не замечать его и осознать у специалиста в кабинете на обследовании.

3. Что такое стрессор?

- Это человек, общение с которым вызывает раздражение.
- Это источник стресса.
- Это ваш телефон по вечерам.

4. Какие категории стрессов упоминаются экспертом в данном уроке:

- реальные и виртуальные;
- биологические и психологические;
- внутренние и внешние;
- [illegible]

Лекции/ Видео-лекции	2	Тема 4. Методы профилактики выгорания • Тайм- менеджмент и его роль в профилактике выгорания • Коммуникация и решение конфликтов • Комплименты: простой эффективный инструмент профилактики • Эмпатия: как эмоциональный интеллект влияет на здоровье компании • Стратегии отдыха для восстановления, а не истощения

Тема 4. Методы профилактики выгорания

Примерные тестовые вопросы для текущего контроля

Тест №1

1. Как называется тип тайм-менеджмента, который предусматривает выделение времени на самосовершенствование, стремление к личным целям, отдых и развлечения?

- Личный или персональный тайм-менеджмент.
- Профессиональный или ролевой тайм-менеджмент.
- Социальный тайм-менеджмент

2. Как называется тип тайм-менеджмента, который предполагает эффективное использование рабочего времени, когда важным является правильная организация рабочих дел таким образом, чтобы все задачи выполнялись качественно, эффективно и в срок?

- Личный или персональный тайм-менеджмент.
- Профессиональный или ролевой тайм-менеджмент.
- Социальный тайм-менеджмент.

3. Как называется тип тайм-менеджмента, который регулирует межличностные взаимоотношения или управление временем нескольких людей?

- Личный или персональный тайм-менеджмент.
- Профессиональный или ролевой тайм-менеджмент.
- Социальный тайм-менеджмент.

4. Что из перечисленного относится к принципам тайм-менеджмента?

- Формулировка конкретных целей.
- Обсуждение целей с друзьями и знакомыми.
- Планирование действий.
- Фиксирование плана.

Лекции/ Видео-лекции	2	Тема 5. Мастер игры • Кто такой мастер игры • Мастер игры Саламандра • Разбор колоды сюрприз • Дебрифинг

Тема 5. Мастер игры

Примерные тестовые вопросы для текущего контроля

Тест №1

1. Что может дать человеку участие в трансформационных играх. Перечислите варианты, которые считаете уместными.
   - Интересная и развивающая коммуникация.
   - Возможность скоротать рабочее время.
   - Возможность попробовать себя в другой роли, отличной от занимаемой должности.
   - Снятие с себя ответственности за рабочие задачи.
   - Игры открывают новые форматы, впечатления и задачи.
2. Какие игры сейчас наиболее востребованы участниками по мнению спикера?
   - Игры разума.
   - Игры на развитие усидчивости и концентрации.
   - Игры, которые связаны с изменением состояния «до-после».
3. Какая роль руководителя как Мастера игры будет наиболее эффективна?
   - Поддерживающая.
   - Надзирательная.
   - Провокационная.
4. С чем может встретиться руководитель и Мастер игры, если будет давать оценку участникам и их действиям?
   - С обесцениванием.
   - С сопротивлением.
   - С инфантилизмом.

5. С чего можно начать Мастеру игры, если он ещё ни разу не вёл игры.
   - Пройти тестирование на пригодность.
   - Принять участие в качестве ассистента у другого ведущего.

Организационно-педагогические условия реализации Раздела 1. Профилактика профессионального выгорания

Лекционные занятия проводятся с целью теоретической подготовки слушателей. Цель лекции – дать систематизированные основы знаний по учебной теме, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах темы занятия. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность слушателей, способствовать формированию самостоятельного мышления.

Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством выполнения тестовых заданий.

Реализация раздела осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучающимся предоставляется доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, электронной библиотеке, состав которых определяется настоящей программой.

При осуществлении дистанционного обучения слушателям выдаются логин и пароль для вхождения на образовательную платформу, с помощью которой необходимо будет реализовывать требования программы.

Кадровые (педагогические) условия

Реализация раздела обеспечивается преподавателями, имеющими высшее профессиональное образование и стаж работы в образовательном учреждении не менее 1 года, при наличии послевузовского профессионального образования (аспирантура, ординатура, адъюнктура) или ученой степени кандидата наук - без предъявления требований к стажу работы.

Должностные обязанности преподавателя. Организует и проводит учебную и учебно-методическую работу по всем видам учебных занятий, за исключением чтения лекций. Участвует в научно-исследовательской работе кафедры, иного подразделения образовательного учреждения. Обеспечивает выполнение учебных планов и программ. Под руководством профессора, доцента или старшего преподавателя разрабатывает или принимает участие в разработке методических пособий по видам проводимых занятий и учебной работы, организует и планирует методическое и техническое обеспечение учебных занятий. Создает условия для формирования у обучающихся (студентов, слушателей) основных составляющих компетентности, обеспечивающей успешность будущей профессиональной деятельности выпускников. Принимает участие в воспитательной работе с обучающимися (студентами, слушателями), в организации их научно-исследовательской работы, в профессиональной ориентации школьников, в разработке и

осуществлении мероприятий по укреплению, развитию, обеспечению и совершенствованию материально-технической базы учебного процесса, обеспечению учебных подразделений и лабораторий оборудованием. Контролирует и проверяет выполнение обучающимися (студентами, слушателями) домашних заданий. Контролирует соблюдение обучающимися (студентами, слушателями) правил по охране труда и пожарной безопасности при проведении учебных занятий, выполнении лабораторных работ и практических занятий. Участвует в организуемых в рамках тематики направлений исследований кафедры семинарах, совещаниях и конференциях, иных мероприятиях образовательного учреждения.

Преподаватель должен знать: законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации по вопросам высшего профессионального образования; локальные нормативные акты образовательного учреждения; образовательные стандарты по соответствующим программам высшего образования; теорию и методы управления образовательными системами; порядок составления учебных планов; правила ведения документации по учебной работе; основы педагогики, физиологии, психологии; методику профессионального обучения; современные формы и методы обучения и воспитания; методы и способы использования образовательных технологий, в том числе дистанционных; требования к работе на персональных компьютерах, иных электронно-цифровых устройствах; основы экологии, права, социологии; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Материально-технически условия реализации
Раздела 1. Профилактика профессионального выгорания

Материально-техническое обеспечение для обучающихся:

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) https://getcourse.ru/.

Платформа https://getcourse.ru/ позволяет:

размещать обучающие материалы и задания;

загружать обучающимся выполненные задания, а также вопросы в адрес преподавателя;

проводить обучающие вебинары, задавать вопросы преподавателю в форме текстовых сообщений;

осуществлять контроль прогресса изучения учебных материалов, количества выполненных обучающимися заданий, а также проверять выполненные ими задания.

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника

обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии;

для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Материально-техническое обеспечение для педагога:

- Ноутбук Apple MacBook Air 13" (M1 7-core GPU, 2020) 8GB/ 256GB Silver (MGN39RU/A) – 1 шт.
- AirPods Pro – 1 шт.
- Микрофон Lavalier KM-002 Jack 3.5mm – 1 шт.
- Доступ к сети «Интернет» 100Мбит/с (провайдер – П.А.К.Т.).

Информационные и учебно-методические условия реализации Раздела 1. Профилактика профессионального выгорания

Список литературы:

1. Курбацкая, Т. Б. Психология труда: регрессивные функциональные состояния в процессе профессионализации / Т. Б. Курбацкая. – Москва: Российский университет транспорта, 2022. – 164 с. – ISBN 978-5-7473-1119-0. – EDN GUGCIH.

https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49311602

2. Москалев, С. В. Особенности проявления и психопрофилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности / С. В. Москалев, И. В. Антоненко // Психология в современном мире: сборник статей Международной научно-практической конференции, Москва, 28 апреля 2017 года / Под ред. О.В. Кащеева, И.В. Антоненко, И.Н. Карицкого. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Московский государственный университет дизайна и технологии", 2017. – С. 362-365. – EDN YVSKWX.

https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32785916

3. Гудовский, И. В. Эмоциональное выгорание в профессиональной сфере / И. В. Гудовский // Актуальные проблемы психологии труда: теория и практика: материалы V Международной научно-практической конференции, Красноярск, 22 ноября 2021 года / Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Институт социального инжиниринга. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2021. – С. 26-30. – EDN FWJRYX.

https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47449669

4. Ефремова, Е. В. 3.3. Проблема профилактики «выгорания» / Е. В. Ефремова // Взаимоотношения организации и работников: тенденции, проблемы, решения: Коллективная монография / Под редакцией Е. Г. Ксенофонтовой. – Москва: ООО "МАКС Пресс", 2021. – С. 90-98. – EDN JQBRDI.

https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44937319

Интернет-ресурсы:

Электронная библиотека eLIBRARY.RU: https://www.elibrary.ru/.

7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы аттестации

Программой предусмотрены текущий контроль знаний и итоговая аттестация слушателей.

Для проведения итоговой аттестации разработан фонд оценочных средств, являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса.

Текущий контроль знаний обучающихся проводится преподавателем, ведущим занятия в учебной группе, на протяжении всего обучения по программе.

Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством выполнения тестовых заданий.

Итоговая аттестация — процедура, проводимая с целью установления уровня знаний обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения программы.

Слушатель допускается к итоговой аттестации после изучения тем программы в объеме, предусмотренном учебным планом.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям соответствующей образовательной программы созданы фонды оценочных средств, включающие типовые вопросы/задания и методы контроля, позволяющие оценить знания и умения.

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются удостоверения о повышении квалификации установленного образца.

При освоении программы параллельно с получением среднего профессионального или высшего образования удостоверения о повышении квалификации выдаются одновременно с получением соответствующего документа о среднем профессиональном или высшем образовании.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из образовательной организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, устанавливаемому организацией.

8. ПРОГРАММА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения всех тем программы в объеме, предусмотренном учебным планом.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме зачета посредством электронного тестирования (10 тестовых вопросов).

Оценка	Критерии оценки
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу использует его, не допуская существенных неточностей в ответе на тестовые вопросы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. Не менее 70% правильных ответов при решении итогового теста.

Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические вопросы или не справляется с ними самостоятельно. Менее 70% правильных ответов при решении итогового теста.

9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Примерные вопросы для итоговой аттестации (зачета):

1. Как выгорание сотрудников в организации может повлиять на неё в целом (выберите все подходящие варианты)?

- В компанию приходят новые лидеры
- Компания становится более устойчивой к кризисам
- Имеет место высокая текучесть кадров
- Организация растет численно
- Снижаются бизнес-показатели
- Проявляется эффект заражения
- Выгорает сам руководитель

2. Какие признаки на уровне поведения сотрудника могут быть признаками выгорания (выберите все подходящие варианты)?

- Потухший взгляд
- Неуместные шутки
- Систематические опоздания
- Нежелание рассказывать о личной жизни коллегам
- Избегание контакта с коллегами
- Повышение конфликтности
- Передача ответственности другим

3. Какой личностный фактор из перечисленных ниже может способствовать выгоранию?

- Высокая эмпатия
- Чувство собственного достоинства
- Низкая эмпатия
- Ответственность
- Любовь

4. Касательно синдрома профессионального выгорания, где точка невозврата?

- Когда сотрудник уволился
- Когда выгорел сам руководитель

- Когда затраты человека в профессии становятся больше, чем приобретения

5. Выберите верные утверждения, относящиеся к стрессу:
- Стресс - это системная длительная биохимическая реакция, которая запускает различные физиологические, и биохимические моменты в организме
- Стресс - это условное понятие и у каждого оно своё
- Стресс - это выход за рамки адаптации и за рамки приспособления, когда организм не может адекватно отреагировать на какую-то ситуацию, и тогда включаются защитные механизмы
- Биологический и психологической стресс - это одно и то же

6. Выберите 4 вида ресурсов, которые можно использовать в решении стрессовой ситуации, на которую можно повлиять:
- Время
- Деньги
- Эмоции
- Люди
- Лекарства
- Книги
- Информация

7. Выберите, в какой ситуации человек может попробовать справиться со стрессом самостоятельно, используя разные предложенные техники.
- Если уровень негативного влияния стресса от 1 до 10 баллов
- Если по 10-балльной шкале уровень негативного влияния стресса до 5 баллов
- В любом случае и всегда может самостоятельно
- Справиться со стрессом, даже незначительным, можно только с помощью специалиста

8. Как называется тип тайм-менеджмента, который предусматривает выделение времени на самосовершенствование, стремление к личным целям, отдых и развлечения?
- Личный или персональный тайм-менеджмент
- Профессиональный или ролевой тайм-менеджмент
- Социальный тайм-менеджмент

9. Что из перечисленного относится к принципам тайм-менеджмента (выберите все подходящие варианты)?
- Формулировка конкретных целей
- Обсуждение целей с друзьями и знакомыми
- Планирование действий
- Фиксирование плана

- Выполнение действий по желанию

10. Выберите правильную последовательность элементов пирамиды эмоционального интеллекта:

- Социальная осведомленность; социальные навыки; эмоциональные стимулы; распознавание эмоций; самосознание; самоуправление; самореализация; трансцендентность; эмоциональное единство
- Эмоциональные стимулы; распознавание эмоций; эмоциональное единство; самосознание; самоуправление; социальная осведомленность; социальные навыки; самореализация; трансцендентность
- Эмоциональные стимулы; распознавание эмоций; самосознание; самоуправление; социальная осведомленность; социальные навыки; самореализация; трансцендентность; эмоциональное единство

10. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Лекционные занятия проводятся с целью теоретической подготовки слушателей. Цель лекции - дать систематизированные основы знаний по учебной теме, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах темы занятия. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность слушателей, способствовать формированию самостоятельного мышления.

Реализация программы осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучающимся предоставляется доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, электронной библиотеке, состав которых определяется настоящей программой.

При осуществлении дистанционного обучения слушателям выдаются логин и пароль для вхождения на образовательную платформу, с помощью которой необходимо будет реализовывать требования программы.

Кадровые (педагогические) условия

Реализация программы обеспечивается преподавателями, имеющими высшее профессиональное образование и стаж работы в образовательном учреждении не менее 1 года, при наличии послевузовского профессионального образования (аспирантура, ординатура, адъюнктура) или ученой степени кандидата наук - без предъявления требований к стажу работы.

Должностные обязанности преподавателя. Организует и проводит учебную и учебно-методическую работу по всем видам учебных занятий, за исключением чтения лекций. Участвует в научно-исследовательской работе кафедры, иного подразделения образовательного учреждения. Обеспечивает выполнение учебных планов и программ. Под руководством профессора, доцента или старшего преподавателя разрабатывает или принимает участие в разработке методических пособий по видам проводимых занятий и учебной работы, организует и планирует методическое и техническое обеспечение учебных занятий. Создает условия для формирования у обучающихся (студентов, слушателей) основных составляющих компетентности, обеспечивающей успешность будущей профессиональной деятельности выпускников. Принимает участие в воспитательной работе с обучающимися (студентами, слушателями), в организации их научно-исследовательской работы, в профессиональной ориентации школьников, в разработке и осуществлении мероприятий по укреплению, развитию, обеспечению и совершенствованию материально-технической базы учебного процесса, обеспечению учебных подразделений и лабораторий оборудованием. Контролирует и проверяет выполнение обучающимися (студентами, слушателями) домашних заданий. Контролирует соблюдение обучающимися (студентами, слушателями) правил по охране труда и пожарной безопасности при проведении учебных занятий, выполнении лабораторных работ и практических занятий. Участвует в организуемых в рамках тематики направлений исследований кафедры семинарах, совещаниях и конференциях, иных мероприятиях образовательного учреждения.

Преподаватель должен знать: законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации по вопросам высшего профессионального образования; локальные нормативные акты образовательного учреждения; образовательные стандарты по соответствующим программам высшего образования; теорию и методы управления образовательными системами; порядок составления учебных планов; правила ведения документации по учебной работе; основы педагогики, физиологии, психологии; методику профессионального обучения; современные формы и методы обучения и воспитания; методы и способы использования образовательных технологий, в том числе дистанционных; требования к работе на персональных компьютерах, иных электронно-цифровых устройствах; основы экологии, права, социологии; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Форма итоговой аттестации по программе - зачет посредством электронного тестирования (10 тестовых вопросов).

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

11.1 Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение предусмотренных программой всех видов учебных занятий.

Материально-техническая база образовательной организации включает помещение с необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

11.2 Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

11.3 Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) https://getcourse.ru/.

https://proburnout.ru/teach/control/stream/view/id/934227639

Платформа https://getcourse.ru/ позволяет:

11.3.1 размещать обучающие материалы и задания;

11.3.2 загружать обучающимся выполненные задания, а также вопросы в адрес преподавателя;

11.3.3 проводить обучающие вебинары, задавать вопросы преподавателю в форме текстовых сообщений;

11.3.4 осуществлять контроль прогресса изучения учебных материалов, количества выполненных обучающимися заданий, а также проверять выполненные ими задания.

11.4 Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

11.4.1 для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

11.4.2 для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

11.5 Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Материально-техническое обеспечение для педагога:

- Ноутбук Apple MacBook Air 13" (M1 7-core GPU, 2020) 8GB/ 256GB Silver (MGN39RU/A) – 1 шт.
- AirPods Pro – 1 шт.
- Микрофон Lavalier KM-002 Jack 3.5mm – 1 шт.
- Доступ к сети «Интернет» 100Мбит/с (провайдер – П.А.К.Т.).

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Список литературы:

1. Курбацкая, Т. Б. Психология труда: регрессивные функциональные состояния в процессе профессионализации / Т. Б. Курбацкая. – Москва: Российский университет транспорта, 2022. – 164 с. – ISBN 978-5-7473-1119-0. – EDN GUGCIH.

https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49311602

2. Москалев, С. В. Особенности проявления и психопрофилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности / С. В. Москалев, И. В. Антоненко // Психология в современном мире: сборник статей Международной научно-практической конференции, Москва, 28 апреля 2017 года / Под ред. О.В. Кащеева, И.В. Антоненко, И.Н. Карицкого. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Московский государственный университет дизайна и технологии", 2017. – С. 362-365. – EDN YVSKWX.

https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32785916

3. Гудовский, И. В. Эмоциональное выгорание в профессиональной сфере / И. В. Гудовский // Актуальные проблемы психологии труда: теория и практика: материалы V Международной научно-практической конференции, Красноярск, 22 ноября 2021 года / Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Институт социального инжиниринга. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2021. – С. 26-30. – EDN FWJRYX.

https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47449669

4. Ефремова, Е. В. 3.3. Проблема профилактики «выгорания» / Е. В. Ефремова // Взаимоотношения организации и работников: тенденции, проблемы, решения: Коллективная монография / Под редакцией Е. Г. Ксенофонтовой. – Москва: ООО "МАКС Пресс", 2021. – С. 90-98. – EDN JQBRDI.

https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44937319

Интернет-ресурсы:

Электронная библиотека eLIBRARY.RU: https://www.elibrary.ru/.