

Програма підвищення кваліфікації

Основи стресостійкості

Навчальний тренінг для педагогів та керівників

Напрямок: Управління закладом дошкільної освіти

Розробник програми: Ольга Пентій, тета-коуч, голова Уманського міського осередку ВГО Асоціація працівників дошкільної освіти, тренер міжнародного психолого-педагогічного фестивалю «Перспектива», спікер міжнародних онлайн конференцій.

Мета даної профілактичної програми:

- формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії;
- підвищувати рівень стресостійкості, змінювати внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації;
- актуалізувати розуміння учасників про вирішальність власних емоцій та дії під час стресової ситуації;
- формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення;
- надати учасникам освітнього процесу знання щодо ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовому стані;
- формувати практичні навички діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом;
- розвивати практичні вміння та навички учасників працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану.

Завдання:

- закріпити поняття стрес, його види, фази, стресори професійної діяльності;
- ознайомити з простими способами профілактики та протидії стресу;
- підвищити адаптаційні і мобілізаційні можливості;
- розвинути практичні навички використання методів нейтралізації стресового впливу;
- формувати практичні навички діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом;
- розширити уявлення про власні можливості мінімізації стресового впливу напруги в умовах інтенсивної професійної діяльності.

Основні принципи:

1. Врахування специфіки конкретної аудиторії.
2. Принцип конфіденційності, відповідно до якого вся інформація, отримана в ході реалізації корекційно-розвиваючої програми, не підлягає розголошенню.
- 3 . Чергування теоретичного і практичного матеріалу. Програма тренінгу, складається з невеликих теоретичних блоків, підкріплених практичними вправами.
- 4 . Обмін досвідом учасників групи між собою на принципі добровільності.

5. Створення довірчої атмосфери в групі, яка дозволить кожному висловлюватися вільно, без насильницького включення в дискусію або критики від ведучого або членів групи.

Обсяг підвищення кваліфікації — 30 год / 1 кредита ЄКТС.

Форма підвищення кваліфікації: дистанційна.

Вид підвищення кваліфікації: практикум

Цільові аудиторії:

- керівники закладів освіти, управлінці
- усі педагогічні працівники,

Очікувані результати

Знання і розуміння	<ul style="list-style-type: none"> - Учасники мають поняття ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовому стані, -Учасники програми усвідомлюють особисту відповідальність за власні емоції та дії в стресовому стані. -Учасники підвищують рівень психологічної компетентності. -Учасники здійснюють зміну в переконаннях, емоційних та поведінкових реакціях.
Розвинені вміння	<ul style="list-style-type: none"> - В учасників формується особиста відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії; - Оволодівають низкою успішних копінг-стратегій, необхідних для запобігання та подолання стресових ситуацій в умовах напруженої діяльності. - Формуються внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації. -Учасники оволодівають низкою практичних вмінь саморегуляції. -Учасники оволодівають практичними навиками роботи з уявою як ресурсом. -Учасники усвідомлюють власний ресурс для відновлення. - Учасники свідомо ставляться до власного здоров'я, до наявності стресових ситуацій у власному житті.
Цінності, ставлення	<ul style="list-style-type: none"> - Формування якостей:креативність, гнучкість, впевненість, готовність до змін, - Вміння здійснювати рефлексію власної поведінки в напружених ситуаціях, - Формування в учасників мотивації до самовдосконалення; - Активізація відчуття самодостатньої особистості;

Основні етапи

Тренінг включає в себе 3 смислових блоки - 10модулів

1. Установчий блок - формування уявлень учасників про такі явища як стрес, стресори, фрустрація, копінг-поведінка, ресурси, стресостійкість та діагностику стресостійкості на початковому етапі.

2. Практичний, корекційно-розвивальний блок - Освоєння основних методів і технік саморегуляції емоційного стану під час стресу. Формування навичок саморегуляції емоційного стану та набуття нових стратегій поведінки, що підсилюють стресостійкість.

3. Заключний блок: індивідуальна робота, аналіз і підведення підсумків курсу, заключна діагностика. Зворотній зв'язок.

Зміст програми

№	Модулі	Зміст	Кількість годин
1	Усвідомлення понять про стреси і ресурси	<p>Прийняття правил Вправа «Очікування» Розбір понять: стрес, стресори, фрустрація, ресурси, стресостійкість</p> <p>Причини виникнення стресу, види, фази та ознаки кожної фази стресу</p> <p>Вправа «Перешкоди і можливості»</p> <p>Мозковий штурм «Що для мене означає стрес?» Домашнє завдання</p>	2
2	Діагностичний блок	<p>Вправа «Цінності мого життя» Точка відліку. Точка мети. Бостонський тест оцінки стресостійкості Діагностична Арт-вправа «Я і стрес»</p>	3
3	Практична частина. Копінг-стратегії у формуванні власної стресостійкості	<p>копінг стратегія та копінг-поведінка</p> <p>Вправа «Спостерігач (Дисоціація)»</p> <p>Вправи NLP «Зіпсований телевізор – зміна субмодальностей» Ресурсна вправа «Лісове озеро» Вправа «Перевернутий бінокль» Шкала емоцій Хоккінса Емоційна гойдалка. Вправа «Мої емоції». «Ніхто, крім мене» МАК вправа «Людина, не підвладна стресу» Візуалізація «Сила гори» ТЕС – техніка емоційної свободи Арт-вправа «Я в образі будівлі» Самокоучинг. Піраміда Ділса Рефлексія</p>	5
4	Вправи на саморегуляцію	<p>Дихальні вправи Арт-вправа «Будиночки емоцій» Прийоми підвищення стресостійкості Г. Сельє. М.Норбеков. Чи вміємо ми просити про допомогу? Вправа-візуалізація «Чарівний ковпак»</p>	2
5	Стрес як ресурс	<p>Види ресурсів. Де брати ресурси Нейрографіка «Алгоритм зняття обмежень» Вправа «Мої ресурси» Проблеми вибору. Квадрат Декарта</p>	3

6	Основи таймменеджменту для подолання стресу	Мозковий штурм «Куди тікає наш час?» Точка відліку. Цілі і цінності Вправа «Чого я хочу?» Як з'їсти слона? По кусочку! Зона комфорту Цілі по SMART Вправа «Моя зона комфорту» Вправа «5 чому назад» Інфогієна	3
7	Страх змін, страх успіху і самосаботаж	Вправа «Хвилина тиші» Мислення жертви Вправа «Мені в житті щастить» Тест «Страх змін» Внутрішній критик. Арт-вправа	3
8	Перфекціоналізм і комплекс відмінності	Вправа «Я реальна, я ідеальна» Гіпервідповідальність і гіперконтроль Вчимося говорити Ні! Прийняття себе неідеальної. Прийняття інших Навички успішних людей	3
9	Індивідуальна робота	Анкета-Рефлексія. Допомога за потреби Робота з переконаннями Вправа «Я обираю!» Вправа «Мій самий жахливий день» Фіксація результату. Експрес тест стресостійкості після тренінгу. Вправа «Я Молодець»	4
10	Підведення підсумків роботи.	Пам'ятка «Алгоритм дій в кризових ситуаціях» МАК ресурс для себе і для друга Зворотній зв'язок	2
	Разом		30 год