

Учебная программа
курса повышения квалификации
**Формирование эмоциональной устойчивости специалистов
службы занятости**

2017

Пояснительная записка.

Стрессогенными ситуациями наполнена жизнь современного специалиста «помогающих» профессий. Испытываемый стресс в повседневной жизни и на работе, однако, может быть, как конструктивным, так деструктивным. В последнем случае возникает проблема адекватного преодоления возникших трудностей, используя личные, общественные ресурсы. Со времен Г. Селье широко признано, что стресс (дистресс) разрушает здоровье и благополучие человека. Чтобы не стать его жертвой, субъект прибегает к специальным усилиям, а именно, совладанию, или копингу. Это понятие, обозначает разновидность социального поведения или поведенческих проявлений личности в общении и взаимодействии с ситуацией и другими людьми.

Чаще всего стратегия преодоления стресса понимается как особенности взаимодействия человека со стрессором на основе восприятия значимости данной ситуации и личностных ресурсов. В настоящее время важно не столько знать причины и особенности стрессогенных реакций человека, сколько предоставить работающим специалистам копинг-стратегии в преодолении стресса. Необходимо знать и использовать в профессиональной деятельности взаимосвязь совладающих стратегий преодоления стресса с разными психологическими феноменами – темпераментом, право- и левополушарностью, интеллектом и т.д. Также положительные результаты в профилактике стрессов дает *проактивный подход*, суть которого состоит в *осознании* необходимости относиться к отдыху как к целенаправленной и специально организованной деятельности, направленной на своевременное и эффективное восстановление для сохранения здоровья, предполагающей *опережающую организацию* отдыха.

Курс адресован педагогам, психологам, профконсультантам, специалистам социальной сферы, работникам службы занятости и социальной защиты населения.

Цели курса: Формирование эмоциональной устойчивости специалистов службы занятости.

Задачи курса:

1. Сформировать у обучающихся понятие о структуре эмоциональной устойчивости, особенностях, о механизмах ее формирования.
2. Показать значение эмоциональной устойчивости в межличностном общении, познавательной деятельности.
3. Познакомить обучающихся с феноменом эмоциональной устойчивости в контексте профессиональной деятельности.
4. Сформировать понятие о классической модели восприятия человеком эмоциональных проявлений.

5. Показать обучающимся значение управления эмоциями, индивидуальные особенности контроля выражения эмоций.
6. Познакомить обучающихся с методами устранения нежелательных эмоциональных состояний.
7. Сформировать у обучающихся представления понятия о факторах, влияющих на формирование эмоциональной устойчивости.
8. Познакомить обучающихся с компонентами эмоциональной устойчивости, показать их значение в формировании эмоциональной устойчивости.
9. Сформировать у обучающихся знания о методиках диагностики компонентов эмоциональной устойчивости и копинг-стратегий.
10. Раскрыть для обучающихся проблему организации отдыха работающего профессионала, как базу для внедрения психологических программ эффективной организации отдыха и преодоления профессиональных стрессов по типу комплексной программы обучения навыкам саморегуляции, апробированной в разных организационных средах.

Учебный план.

Наименование дисциплины	Объем, ак. час
Физиологические и психологические предпосылки эмоций	4
Понятие эмоциональной устойчивости в системе знания об эмоциональной сфере человека	4
Эмоциональная устойчивость как психофизиологическое состояние человека	4
Феномен эмоциональной устойчивости в контексте профессиональной деятельности	5
Классическая модель восприятия человеком эмоциональных проявлений	4
Модель «3 в 1» в коррекции эмоционального состояния	5
Значение управления эмоциями. Индивидуальные особенности контроля выражения своих эмоций	4
Методы устранения нежелательных эмоциональных состояний	6
Техники «рассеивания «негативных» эмоций	4
Влияние самооценки и индивидуально-типологических особенностей на формирование эмоциональной устойчивости	4
Влияние тревожности на формирование эмоциональной устойчивости	4
Влияние психологической защиты на формирование эмоциональной устойчивости	4
Мотивационный и волевой компоненты эмоциональной устойчивости	4
Когнитивный компонент эмоциональной устойчивости	4
Эмоциональный компонент эмоциональной устойчивости	4
Идентификационный аспект совладающего поведения профессионала в	4

организациях	
Экзистенциальная профилактика «эмоционального выгорания»	4
ИТОГО	72