*Проект*

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Профилактика профессионального и эмоционального выгорания тренеров-преподавателей»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов (модулей) и тем** | **Трудо- емкость** | **Виды учебных занятий, учебных работ** | | | **Формы контроля** |
| **Лекции, лекции-**  **вебинары** | **Практич., семинарские занятия** | **Самостояте- льная работа** |
| **(ч.)** | **(ч.)** | **(ч.)** | **(ч.)** |
| 1. | Синдром профессионального выгорания (СПВ): понятие, причины, стадии развития, последствия | 5 | 2 |  | 3 | Текущий контроль |
| 2 | Внешние и внутренние симптомы СПВ | 6 | 2 |  | 4 | Текущий контроль |
| 3. | Факторы риска развития СПВ | 3 | 1 |  | 2 | Текущий контроль |
| 4. | Стрессогенные факторы  в профессиональной деятельности тренеров-преподавателей | 6 | 2 |  | 4 | Текущий контроль |
| 5. | Нейрофизиология  и нейропсихология СПВ | 6 | 2 |  | 4 | Текущий контроль |
| 6. | Методы диагностики СПВ | 9 | 1 | 4 | 4 | Текущий контроль |
| 7. | Жизнестойкость, жизненный баланс и психическая саморегуляция как ресурс  для профилактики СПВ | 10 | 2 | 4 | 4 | Текущий контроль |
| 8. | Механизмы психологической защиты личности и приемы совладания со стрессом (копинг-стратегии) | 7 | 1 | 2 | 4 | Текущий контроль |
| 9. | Техники самопомощи при СПВ | 8 |  | 4 | 4 | Текущий контроль |
| 10. | Психокоррекционный тренинг  для тренеров-преподавателей (профилактика и помощь  при СПВ) | 10 |  | 6 | 4 | Текущий контроль |
|  | Итоговая аттестация | 2 |  | 2 |  | Тестирова- ние |
|  | Итого: | 72 | 13 | 22 | 37 |  |