**Профилактика профессионального и эмоционального выгорания тренеров-преподавателей**

**Цель программы**: совершенствование и (или) формирование профессиональных компетенций слушателей в области профилактики профессионального и эмоционального выгорания тренеров-преподавателей

**Основные темы курса:**

* Стрессогенные факторы в профессиональной деятельности тренеров-преподавателей
* Общее понятие о синдроме профессионального выгорания (СПВ), его причины, стадии развития, последствия
* Внешние и внутренние симптомы СПВ
* Техники самопомощи при СПВ
* Механизмы психологической защиты личности и приемы совладания со стрессом (копинг-стратегии)
* Профилактика профессионального и эмоционального выгорания тренеров-преподавателей

**В процессе обучения** слушатели узнают о профессиональном и эмоциональном выгорании как состоянии, ведущем к истощению эмоционально-энергических   
и личностных ресурсов работающего человека (в том числе и тренеров-преподавателей), о причинах профессионального и эмоционального выгорания, его симптомах (поведенческих, психофизических, социально-психологических), научатся справляться с признаками выгорания.

**Учебный план**– перейти по ссылке.

Учебный план дополнительной профессиональной программы и содержание учебных занятий могут дополняться при условии обновления федеральных нормативных правовых актов в сфере физической культуры и спорта.