

ШКОЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
Содержание программы ПК
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
X учебный поток (сент.- дек.) 2021г.

№ занятия	Вид занятия	Наименование модулей и тем программы	Время
		Модуль 1: Жизнестойкость как основа психологического здоровья.	
Занятие №1	аудиторное	Введение в программу: <ul style="list-style-type: none"> - специфика программы, цели, задачи; - правила конфиденциальности; - входное анкетирование (обратная связь, срез знаний/ замер уровня знаний). 	Теория 0,5 час
		Правила успешного знакомства. Разогрев. Упражнения на знакомство. (Варианты: «Цепочка имен», «Шляпы», «Я – одним словом» и т.п.)	Практика 1,5 часа
		Тема 1.1 Формирование жизнестойкости.	
		Определение понятия жизнестойкости. Компоненты и характеристики жизнестойкости личности. Стресс и дистресс. Стрессоустойчивость как совокупность личностных качеств и свойств организма. Три основные техники повышения жизнестойкости: реконструкция ситуаций, фокусировка и компенсаторное самосовершенствование.	Теория 1 часа
		Упражнение на определение уровня жизнестойкости слушателей Цель: для улучшения регуляции эмоционального состояния как одного из компонентов личностного потенциала в профессиональной деятельности.	Практика 1 часа
Занятие №2	электронное (чат)	Тема 1.2 Электронная информационно-образовательная среда «Школы психологического развития» для работников социальной сферы: регистрация в личном кабинете на сайте <i>профвыгорание.рф</i> , изучение возможностей платформы.	Самостоятельная работа 2 часа
		Вопросы и ответы по пройденной теме. Реконструкция ситуации с целью определения способов успешного преодоления «заданных» обстоятельств на работе.	2 часа
		Модуль 2: Синдром профессионального выгорания: профилактика и управление.	
Занятие №3	аудиторное	Тема 2.1 Азбука чувств.	
		Структура человеческой психики. Адаптивная функция эмоций. Понятие эмоционального интеллекта.	Теория 1,5 час
		Тема 2.2 «Методология Тезауруса: стратегия понимания». Ознакомление с технологией «Тезаурус» - как методом проведения промежуточной аттестации. Методическое сопровождение: статья социологов Лукова Вл.А., Вал. Лукова «Методология тезаурусного подхода: стратегия понимания».	
		Тема 2.3 Техники управления эмоциями и чувствами.	Практика

		Освоение проективных и арт-методов для определения эмоции у себя и окружающих при выполнении рабочих обязанностей.	2,5 час
Занятие №4	электронное (чат)	Вопросы и ответы по пройденной теме. Обсуждение случаев из профессиональной практики слушателей.	Практика 2 часа
		Тема 1.2 Распознавание и измерение индивидуально-психологических особенностей человека. Знакомство с методом диагностического анкетирования. Определение уровня психоэмоционального выгорания. Заполнение слушателем диагностических анкет/таблиц/вопросников (в личном кабинете на образовательной платформе проекта).	Самостоятельная работа (сопровождение специалистов и по психологической диагностике) 2 часа
Занятие №5	аудиторное	Тема 2.4 Причины и факторы, способствующие возникновению синдрома профессионального выгорания.	
		Понятие «профессиональное выгорание». Причины выгорания работников социальной сферы. Факторы риска: личностные, ситуативные, внутренние, производственные. Маркеры нарушения эмоционального состояния. Этапы и степень выгорания. Защитные функции организма при профессиональном выгорании.	Теория 1,5 часа
		Упражнения на осознание телесной симптоматики эмоционального выгорания и получения доступа к своим внутренним ресурсам.	Практика 2,5 часа
Занятие №6	электронное (чат)	Вопросы и ответы по пройденной теме. Обсуждение случаев из профессиональной практики слушателей.	Практика 2 часа
		<u>Тема 3.3 «Юридические аспекты в социальной работе».</u> Освоение решений профессиональных задач - ознакомление с перечнем ответов юристов на вопросы слушателей предыдущих учебных потоков. Вопрос к юристу на профессиональную тему (по желанию).	Самостоятельная работа (сопровождение преподавателя юриста) 2 часа
Занятие №7	аудиторное	Модуль 3: Факторы и технологии эффективного социального взаимодействия.	
		Тема 3.1 Конфликтология. Основы конфликтологии	
		Понятие конфликта. Агрессии и конфликты, возникающие при выполнении профессиональных обязанностей. Стратегии поведения в конфликте (например, Томаса-Килмана). Виды стратегий: соперничество, приспособление, уклонение, компромисс, сотрудничество. Способы урегулирования и профилактика конфликта.	Теория 1 час
		Моделирование предконфликтных ситуаций. Ознакомление с приемами безконфликтного взаимодействия с получателями социальных услуг.	Практика 1 часа
		Тема 3.2 Техники эффективного взаимодействия.	

		Основы межличностных компетентных коммуникаций в профессиональной деятельности. Понятия вербальной и невербальной коммуникации. Язык тела. Эмпатическое слушание К.Роджерса.	Теория 0,5 час
		Обучение умению определения эмоциональных реакций в ситуации взаимодействия с получателями социальных услуг. Построение эффективных коммуникаций на основе модели эмпатического слушания по К. Роджерсу.	Практика 1,5 часа
Занятие №8	электронное (чат)	Вопросы и ответы по пройденной теме. Обсуждение случаев из профессиональной практики слушателей.	Практика 2 часа
		Подготовка к промежуточной аттестации «Тезаурус».	Самостоятельная работа. 4 часа
Занятие №9	аудиторное	Тема 3.4 Основы возрастной психологии.	
		Геронтология: возрастные особенности получателей социальных услуг. Личностные особенности, вызывающие трудности при общении работников социальных служб и получателей социальных услуг.	Теория 0,5 час
		Освоение метода трансактного анализа по Э. Бёрну: «взрослый», «ребёнок», «родитель». Реконструкция и разбор ситуаций в малых учебных группах.	Практика 1,5 часа
		Тема 3.5 Кризисы возрастного развития личности.	
		Понятие нормы в психическом состоянии человека. Пограничные состояния психики: невроз, психопатия, афазия и т.п.	Теория 0,5 час
		Освоение способов комфортного взаимодействия с получателями социальных услуг с использованием проективных методов.	Практика 1,5 часа
Занятие №10	электронное (чат)	Сдача и проверка работ слушателей по промежуточной аттестации «Тезаурус».	Самостоятельная работа 2 часа
		Промежуточная аттестация. Обсуждение со слушателями результатов промежуточной аттестации.	Практика 2 часа
Занятие №11	аудиторное	Модуль 4 Стресс-провоцирующие ситуации в деятельности работников социальной сферы.	
		Тема 4.1 Методы профилактики профессионального выгорания.	
		Взаимосвязь методов профилактики и личностных особенностей. Ознакомление с различными методами профилактики профессионального выгорания: арт-методы, телесно-ориентированные, медитация, саморегуляция и т.п.	Теория 1 час
		Выбор методов профилактики в зависимости от преобладающей модальности личности: визуальной, аудиальной и кинестетической.	Практика 3 часа

Занятие №12	электронное (чат)	Вопросы и ответы по пройденной теме. Обсуждение случаев из профессиональной практики слушателей.	Практика 2 часа
		Телесно-ориентированные методы. «КЛЮЧ» Х. Алиева Освоение упражнений.	Самостоятельная работа 2 часа
Занятие №13	аудиторное	4.2 Техники саморегуляции и самопомощи на различных этапах профессионального выгорания.	
		Обсуждение способов формирования личных стратегий по предупреждению профессионального выгорания. Информирование слушателей о итоговой аттестации - технологии разборов кейсов.	Теория 1 час
		Освоение упражнений по самореабилитации в различных стадиях профессионального выгорания.	Практика 1,5 часа
		Тема 4.3 Освоение технологии «Кейс-метод». Знакомство и обучение с технологией разбора кейсов с целью освоения новых способов в решении профессиональных задач. Правила и условия технологии разбора кейса для итоговой аттестации; демонстрация разбора 1-го кейса в качестве примера: - объяснение слушателям условий и порядка сдачи итоговой аттестации - ознакомление слушателей с технологией подготовки к разбору и защите кейса в малых группах (распределение ролей): - самостоятельное распределение задач и ответственности между членами малой группы; - подготовка презентации (в т.ч. подбор иллюстраций, цвет, шрифт и пр.); - заполнение схемы разбора кейса (написание транскрипта - текста для докладчика); - определение 1-2-х докладчиков (подготовка к сдаче итоговой аттестации). - разъяснение об оценке знаний каждого слушателя по форме - зачёт/не зачёт, на основе критериев оценивания преподавателями общей проектной работы (результат работы каждой малой группы). - знакомство с разбором кейса на 1 примере из «Сборника кейсов» от преподавателей; - демонстрация преподавателями, в качестве примера, одной презентации из итоговых аттестаций предыдущих потоков (лучшей, по мнению преподавателей, получившей «зачёт» по всем критериям). Проектная работа. Начало подготовки слушателей к демонстрации результатов освоения учебного материала.	Практика 1,5 часа
Занятие № 14	электронное (чат)	Вопросы и ответы по пройденным темам. Обсуждение случаев из профессиональной практики слушателей.	Практика 2 часа
		Подготовка к итоговой аттестации.	Самостоятельная работа (на образовательн

			ой платформе). 2 часа
Занятие № 15	аудиторное	Подготовка к итоговой аттестации.	
		Сопровождение обмена кейсами в малых группах и самостоятельного выбора слушателями 4 -5 кейсов для разбора в малых группах. Объявление задач: определение в каждой группе 1 своего кейса для итоговой групповой работы. Обязательное условие - каждый слушатель в малой группе должен кратко <u>представить свой проблемный случай</u> . Из всех случаев группа выбирает 1. Представление в малой группе 4-х или 5-ти случаев (в зависимости от целевой аудитории слушателей) и коллегиальный выбор из 5-ти, озвученных слушателями, 1-го кейса для коллективного разбора. Подведение итогов. Озвучивание малыми группами темы/направления 1 выбранного кейса (кратко - направление и о чём).	Теория 0,5 час Практика 2 часа
		Знакомство с упражнениями на активизацию внутреннего потенциала личности с помощью одного из методов профилактики.	Практика 1,5 часа
Занятие № 16	электронное (чат)	Вопросы и ответы по пройденным темам. Обсуждение случаев из профессиональной практики слушателей.	Практика 2 часа
		Подготовка к итоговой аттестации: видеолекция по теме «Конфликтология»	Практика 2 часа Самостоятельная работа 2 часа
Занятие № 17	аудиторное	Подготовка к итоговой аттестации.	
		Обмен кейсами в малых группах. Представление 1-го кейса для коллективного разбора. Подведение итогов. Озвучивание малыми группами темы/направления 1 выбранного кейса (кратко - направление и о чём).	Практика 2,5 часа
		Знакомство с упражнениями на активизацию внутреннего потенциала личности с помощью одного из методов профилактики.	Практика 1.5 часа
Занятие № 18	электронное (чат)	Подготовка к итоговой аттестации.	2 часа
		Подготовка к итоговой аттестации(кейса).	Самостоятельная работа 2 часа
Занятие № 19	аудиторное	Проектная работа. Поиск оптимального решения сложной ситуации из практики профессиональной деятельности слушателей.	
		Работа в малых группах над решением кейса в соответствии с программными требованиями (наличие памятки для слушателей): - распределение ролей, задач и ответственности между членами малой группы; - подготовка текста содержания кейса. Оформление итоговой работы в электронном виде; - подбор материалов для визуализации текста (картинки, рисунки, схемы, таблицы и т.д.).	Практика 3 часа

		<ul style="list-style-type: none"> - подготовка презентации (Power Point). - определение презентующих(-его), докладчиков(-а). - прикрепление итоговой работы в личном кабинете на сайте <i>профвыгорание.рф</i> одним из членов малой группы. 	
		Упражнения по профилактике профессионального выгорания с помощью телесно-ориентированных методов, арт-направлений, дыхательных упражнений и т.д.	Практика 1 час
Занятие № 20	электронное (чат)	Подготовка к итоговой аттестации.	Практика 2 часа
		Подготовка к итоговой аттестации (кейсы)	Самостоятельная работа 4 часа
		2 этап Методы и способы диагностики психоэмоционального состояния. Ознакомление со сравнительным анализом уровня психоэмоционального выгорания по данным в заполненных слушателем диагностических анкет/таблиц/вопросников на входе и на выходе из Программы	Самостоятельная работа 2 часа
Занятие № 21	аудиторное	Итоговая аттестация слушателей - кейс-метод.	
		<ul style="list-style-type: none"> - подготовка итоговой аттестационной работы в форме презентации - представление презентации - представление группы Процедура представления решений кейса малой подгруппой: <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация «презентации» (Power Point), в сопровождении выступающего. - сдача итоговой аттестационной работы на бумажном носителе. - вопросы от преподавателей - вопросы от слушателей - вопросы от эксперта - подведение итогов аттестации, преподаватели в качестве ресурса, представляют слушателям свой вариант разбора каждого кейса, в виде «комментария психолога» как «оптимального решения» и даёт подробный анализ представления кейса группы (в соответствии с критериями оценки) - оценивание преподавателей (зачёт/ незачёт). 	Практика 4 часа Участие члена аттестационной комиссии (эксперт).
Занятие №22	электронное (чат)	Вопросы и ответы по итоговой аттестации.	Практика 2 часа
Занятие №23	аудиторное	Итоговое занятие.	
		Шеринг. Упражнения по профилактике профессионального выгорания с помощью телесно-ориентированных методов, арт-упражнений и т. д. Анализ анкет тема: «Жизнестойкость»	Теория 2 часа
		Завершение работы в учебной группе. Анкета обратной связи.	Практика 2 часа
ИТОГО	96 час.	Аудиторных – 48 часов В электронной форме (Чат) – 22 часов Самостоятельная работа (ЭОИС) – 26 часов	Теория – 21 час. Практика -75 час.

