

НАО «Костанайский  
региональный  
университет имени  
Байтурсынова»



Утверждаю

И.о. проректора-первого  
по учебной работе  
А.А. Акмаилов



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### ШКОЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА

72 часа

Костанай, 2020

Программа составлена:

Ельчищевой О.В., магистром психолого-педагогических наук,  
старшим преподавателем кафедры психологии ИЭП  
Айткужиновой С.Н., магистром пед.наук, зав. лабораторией  
инновационных образовательных технологий.

Рассмотрена и рекомендована на заседании учебно-методического совета КРУ имени  
А.Байтурсынова от 26.10 г. протокол №1\_\_

## **Описание программы**

Программа "Психологическая устойчивость преподавателя вуза" направлена на формирование у участников программы глубоких теоретических знаний относительно способов регуляции психоэмоционального состояния и методов управления им. Особое внимание уделяется анализу существующих методик снижения влияния стресса и профессионального выгорания, возникающих в рамках преподавательской деятельности на психику и организм человека.

В основу реализации образовательной программы положена идея продемонстрировать возможности применения технологий саморегуляции.

**Цель программы:** повышение квалификации профессорско-преподавательского состава университета в области психолого-педагогических, профессиональных и коммуникативных компетенций.

### **Задачи программы:**

- способствовать формированию личных и профессиональных копинг-стратегий по сохранению и укреплению психоэмоционального состояния;
- стимулировать и мотивировать преподавателей на развитие и повышение их психического и творческого потенциала.

**Категория слушателей:** профессорско-преподавательский состав.

Слушателю, посетившему 72 часа выдается СЕРТИФИКАТ.

**Время проведения:** 2 раза в месяц.

### **Слушатель, освоивший программу, должен:**

#### **Знать:**

- Понятие стрессоустойчивости, профессионального и личностного выгорания преподавателя вуза
- Основные характеристики психического и психологического здоровья
- Основные способы саморегуляции

#### **Уметь:**

- Анализировать причины появления стресса, профессионального и личностного выгорания;
- Применять навыки стрессоустойчивости и саморегуляции в преподавательской деятельности;
- Проектировать образовательный процесс с учетом психологических знаний.

#### **Владеть:**

- навыками саморегуляции психоэмоционального состояния в преподавательской деятельности;
- активными и интерактивными методами стрессоустойчивости;
- профессиональными компетенциями по формированию системы позитивных межличностных отношений и психологического климата в вузе;
- навыками конструктивного решения проблемных ситуаций.

## Тематический план

<i>Дата</i>	<i>Темы учебных занятий</i>	<i>Содержание</i>	<i>Часы</i>	<i>Ф.И.О. лектора</i>
<b>Модуль 1 Психологическая устойчивость преподавателя вуза</b>				
Ноябрь	Психоэмоциональная устойчивость преподавателя	Диагностика психоэмоционального состояния преподавателей	4	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук
Ноябрь	Стрессменеджмент	Понятие стресса. Стрессовые ситуации в работе преподавателей и способы профилактики и самокоррекции стресса. Повышение стрессоустойчивости.	4	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук
Декабрь	Профессиональное выгорание	Виды и типы профессионального выгорания, причины его возникновения и профилактика.	4	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук
Декабрь	Саморегуляция	Основные способы саморегуляции психоэмоционального состояния	4	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук
Январь	Эмоциональная компетентность	Эмоциональный интеллект. Эмпатия. Принятие. Роль эмоций в жизни	4	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук
Январь	Самоменеджмент и личная эффективность	Личные ресурсы. Цель. Планирование. Мотивация. Таймменеджмент.	4	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук
Февраль	Копинг-стратегии	Здоровье сберегающие способы поведения и реагирования	4	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук
Февраль	Методы повышения стрессоустойчивости	Антистрессовые правила поведения. Антистрессовый образ жизни.	4	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук
Март	Психическое и психологическое здоровье	Способы профилактики негативных состояний и сохранения психического и психологического здоровья	4	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук
Март	Психосоматика	Взаимосвязь психоэмоционального состояния и здоровья. Психосоматические заболевания и профилактика их возникновения	4	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук
Апрель	Арт-терапия, как способ саморегуляции преподавателя и её возможности.	Арт-терапия как способ саморегуляции. Применение арт-терапии в работе преподавателя	4	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук

Апрель	Восстановление и стабилизация психоэмоционального состояния преподавателей	Методы и способы релаксации, саморегуляции и восстановления	4	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук
<b>Всего часов</b>			<b>48</b>	
<b>Содержание самостоятельной работы слушателей программы -24</b>				
Январь	Конструктивное общение	Ознакомление педагогов с приёмами конструктивного общения; обучение способам выхода из проблемных ситуаций путём использования приёмов конструктивного общения: развитие таких профессионально важных качеств, как эффективный индивидуальный стиль профессиональной деятельности.	8	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук
Март	Самооценка и уверенность в себе	Уверенное поведение. Модели уверенного поведения Формирование лидерских навыков	8	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук
Июнь	Профилактика профессионального выгорания.	Методы и способы профилактики профессионального выгорания	8	Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук
<b>Всего часов</b>			<b>24</b>	
<b>Итого:</b>			<b>72</b>	

## **Итоговой зачетной работой слушателей обучающего семинара являются:**

1. Эссе «Личностные и профессиональные способы профилактики и выхода из стрессовых ситуаций».

Критериями оценивания эссе являются:

- четкость изложения;
- грамотность и аргументированность;
- оригинальность идей.

Технические требования к эссе: формат Word, TNR, 14 шрифт одинарный, две страницы А4. Эссе подписывается вашей фамилией, в начале текста также пишете свои ФИО, кафедру, должность и институт. Крайний срок сдачи эссе – до 1 апреля 2021 года.

2. Разработать на собственном опыте программу «Эффективные способы саморегуляции в личной преподавательской практике». Представить в формате Power Point, не менее 6 слайдов. Презентация подписывается вашей фамилией, на первом слайде также пишете свои ФИО, кафедру, должность и институт. Крайний срок сдачи презентации – до 1 мая 2021 года.