

УПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОЙ РЕСУРСНОСТЬЮ И ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

программа повышения квалификации

очная форма обучения

с применением электронного обучения
и/или дистанционных образовательных технологий

24 академических часа

О ПРОГРАММЕ

Эффективность деятельности современной организации во многом зависит от персонала, результативности его работы. Любая профессиональная деятельность, связанная с большой эмоциональной вовлеченностью, ответственностью, может стать причиной возникновения синдрома, признаками которого является снижение настроения, нежелание идти на работу, неудовлетворенность собой и увеличение проблем в общении. Синдром профессионального выгорания — важная организационная и социальная проблема, влияющая на стабильность поведения сотрудников, эффективность их труда. Именно поэтому современная концепция управления организацией предполагает психологическую поддержку профессиональной деятельности персонала, включающая в себя вопросы саморегуляции сотрудников и профилактику профессионального выгорания.

Программа позволит глубже понять основы профилактики профессиональной деформации и эмоционального выгорания; освоить методы и инструменты стресс-менеджмента, позволяющие вовремя осуществить профилактику физического и психического истощения, ведущего к снижению эффективности трудовой деятельности.

Значительное место в обучении отводится практической составляющей: приемам и практикам саморегуляции для преодоления стресса и профессионального выгорания.

ПРОГРАММА КУРСА

1. Личная антихрупкость как система жизнеобеспечения в VANI-мире. Из чего состоит наша устойчивость? Авторская модель, факторы влияния, внутренние барьеры. Компоненты и механизмы антихрупкого поведения. Управление полярностями как важная технология антихрупкости. Философия стоицизма и кинцуги как искусство антихрупкой жизни.

2. Сам себе рулевой. Новый подход к стрессу как основа эффективного личного стресс-менеджмента. Индивидуальная антистресс-система: содержание и построение. Практические техники личной стрессоустойчивости. Эмоциональная компетентность лидера: как мы можем минимизировать свои страхи и тревожность в условиях внешнего давления.

3. Роль жизненной энергии и VQ-менеджмента в XXI веке. Энергия (VQ) как главная валюта личной эффективности руководителя. Управление жизненной энергией (VQ-менеджмент). VQ-менеджмент VS тайм-менеджмент. Формирование индивидуальной системы VQ-менеджмента для повышения личной работоспособности в условиях многозадачности и неопределенности среды.

4. Профессиональное выгорание: мифы и факты, инструменты коррекции. Выгорание на работе. Причины и симптомы выгорания работников. Самодиагностика признаков выгорания. Этапы выгорания: как вовремя

«поймать» себя и своих людей? Что делать, если ты или твои сотрудники уже «внутри» выгорания? Инструменты самопомощи и борьбы с выгоранием сотрудников. Инструменты самоэффективности в деятельности команды.

5. Особенности трудных ситуаций в жизни. Важные ресурсы повседневности для профилактики выгорания. Трудные жизненные ситуации (ТЖС): классификация и особенности. Четыре дороги к смыслу (концепция В. Франкла). Профессиональная модель «Job crafting» как фундамент анти-выгорания. Стили преодолевающего поведения в трудной жизненной ситуации. Оптимизм-пессимизм как режимы мышления: управление полярностями. Выученный оптимизм VS выученная беспомощность. Приемы настройки личной оптики оптимизма.

6. Онлайн-практикум по освоению инструментов ежедневного стресс-менеджмента (физические, эмоциональные, когнитивные техники саморегуляции). Самодиагностика индивидуального уровня стресса, подбор инструментов управления собственным стрессом, медитативные техники стресс-менеджмента. Управление физическим напряжением, приемы дыхания и мышечного расслабления, телесные практики стресс-менеджмента. Управление эмоциональным состоянием, техники эмоциональной скорой помощи, практики подготовки ко сну для хорошего засыпания. Разработка индивидуального антистрессового меню, медитативные техники стресс-менеджмента.

**ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ
(БЕССРОЧНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ №4556 ОТ 28.09.2021)**