

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Президент Образовательного
учреждения Фонд
«Педагогический университет
“Первое сентября”»


Соловьев А.С.



Программа

**дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации)**

Управление личными ресурсами в образовании

Автор:
Ильюкевич Игорь Петрович
Психолог, тренер, проректор по развитию Международной академии интегральной психотерапии
и тренинга

**Москва
2020**

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

1.1. Цель реализации программы: совершенствование профессиональных компетенций, обучающихся в области управления личными ресурсами в образовании.

№	Компетенция	Направление подготовки <u>44.03.01 Педагогическое образование</u> <u>(уровень бакалавриата)</u> Код компетенции
1.	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

1.2. Планируемые результаты обучения

Знать – уметь	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)
	Квалификация Педагог начального и основного общего образования
	Код компетенции
Знать: особенности формирования синдрома выгорания в образовательной среде; Уметь: применять инновационные и традиционные подходы к профилактике и коррекции состояний хронического психоэмоционального напряжения;	ОПК-8
Знать: эффективные и неэффективные копинг-стратегии; Уметь: применять методы индивидуального стресс-менеджмента и приёмы саморегуляции в профессиональной деятельности.	ОПК-8

1.3. Категория обучающихся: уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование»; область профессиональной деятельности – основное общее образование.

1.4. Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

1.5. Срок освоения программы: 16 ч.

Режим занятий – 6 ч. в неделю.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план программы направления дополнительного профессионального образования (повышения квалификации).

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
Тема 1.	Энергосберегающий менеджмент и выгорание в образовательной среде	3	2	1	Практическое задание 1.
Тема 2.	"Напряжение – стресс – выгорание": стратегии выхода из маршрута	4	2	2	Практическое задание 2.
Тема 3.	Инновационные технологии саморегуляции	4	2	2	Практическое задание 2.
Тема 4.	Банк оптимальных копингов, или Карта субъективного баланса	4	2	2	Практическое задание 3.
	Итоговая аттестация	1		Зачет на основании совокупности практических результатов тестирования	основании выполненных работ и онлайн
ВСЕГО		16	8	7	1

2.3. Учебная программа

Темы	Содержание	Виды учебных работ
Тема 1. Энергосберегающий менеджмент и выгорание в образовательной среде	Особенности формирования синдрома выгорания в образовательной среде. Основные категории стрессовых факторов и кейсы. Виды диагностики: экспресс-тесты, проективные методики, шкалы субъективной оценки и мониторинг логических уровней.	Проблемная лекция, 2 ч.
	Выполнение профессиональных кейсов по профилактике стрессовых ситуаций в образовательной среде.	Практическое занятие 1, 1 ч.
Тема 2. "Напряжение – стресс – выгорание": стратегии выхода из маршрута	Этапы формирования синдрома: напряжение – стресс – выгорание. Основные признаки и формы его проявления. Стрессовый и антистрессовый стиль жизни и работы.	Проблемная лекция, 2 ч.
	Выполнение профессиональных кейсов по формированию антистрессового стиля жизни и работы.	Практическое занятие 2, 4 ч.
Тема 3. Инновационные технологии	Инновационные и традиционные подходы к профилактике и коррекции состояний хронического психоэмоционального напряжения. Этапы индивидуального стресс-менеджмента.	Проблемная лекция, 2 ч.

саморегуляции	Основные приёмы саморегуляции.	
	Выполнение профессиональных кейсов по освоению основных приёмов саморегуляции.	Практическое занятие 3, 4 ч.
Тема 4. Банк оптимальных копингов, или Карта субъективного баланса	Эффективные и неэффективные копинг-стратегии. Разработка индивидуальной карты жизненного баланса. Ревизия жизненных стратегий и формирование плана новой реальности.	Проблемная лекция, 1 ч.
	Выполнение профессиональных кейсов: заполнение карты субъективного баланса.	Практическое занятие 4, 5 ч.
Итоговая аттестация	Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку работ и результатов итогового тестирования.	Зачет, 4 ч.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы текущего контроля: выполнение практических заданий, онлайн тестирование по темам образовательной программы.

Текущий контроль включает в себя выполнение практических заданий и онлайн тестирование по темам образовательной программы.

Требования к практическим занятиям.

Выполнение практических заданий оценивается положительно при условии их выполнения на основе заданных алгоритмов и использования рабочих учебных материалов, которые были предложены обучающимся.

Ответы на практические задания оформляются в печатном виде: шрифт: Times New Roman, размер шрифта – 12 pt, положение на странице – по ширине текста, отступы с каждой стороны страницы – 2 см., междустрочный интервал – 1,15 pt..

Все учебные материалы размещаются на странице курса на сайте Университета. Слушатель получает результат проверки работ на странице курса в разделе «Обучение».

Взаимодействие слушателей с администрацией и преподавателями Университета осуществляется через Личный кабинет. Здесь можно задать вопросы и узнать результаты оценивания выполнения практических заданий.

Примеры тестовых вопросов.

1. Какой из видов образовательной среды соответствует описанию «жесткие традиции и авторитеты, дисциплина, пассивность учащихся»?

- а) безмятежный
- б) догматический
- в) карьерный

2. Какая категория факторов выгорания определяется следующими характеристиками: вибрация, шум, загрязненная атмосфера?

- а) физические
- б) физиологические
- в) социально-психологические

3. Что не относится к физическим признакам стресса?

- а) головные боли
- б) одышка
- в) тревога

4. Какой из признаков стресса является поведенческим?

- а) страх
 - б) лживость
 - в) негативные мысли
5. Какие из перечисленных категорий стресса являются лишними?
- а) умственные
 - б) индивидуальные
 - в) поведенческие
6. Сколько выделяют видов образовательных сред?
- а) 4
 - б) 5
 - в) 6
7. Выберите правильную последовательность формирования:
- а) выгорание-напряжение-стресс
 - б) стресс-выгорание-напряжение
 - в) напряжение-стресс-выгорание
8. К какой категории энергосберегающего менеджмента относится оптимальная организация рабочих мест?
- а) управление конфликтами
 - б) соблюдение санитарно-гигиенических норм
 - в) организация производственной структуры
9. Какой тип реагирования на стресс является некорректным?
- а) честолюбивый
 - б) тревожный
 - в) общительный
10. Какая реакция будет являться «зрелой» по отношению к равнодушию?
- а) ответственность
 - б) принятие
 - в) нахождение смысла

Критерии оценивания результатов тестирования.

Для успешной сдачи тестирования необходимо набрать не менее 66 % по каждому тесту. Если по одному из них тестируемый получил менее 66 %, он имеет право еще раз пройти повторное тестирование по данному тесту.

Итоговая аттестация осуществляется, в том числе на основании совокупности работ, выполненных на положительную оценку и результатов тестирований.

Оценка: зачтено/ не зачтено.

Обучающийся считается аттестованным, если: оценка за выполнение практических заданий – зачтено; результат итогового тестирования – 66 и более % выполнения заданий.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Основная литература:

1. Абдуллин Р.Р. Образовательная среда как психолого-педагогический феномен. - М., 2015.
2. Бережнова Л.Н. Полиэтническая образовательная среда. - СПб., 2003.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. - М., 2009.
4. Данилов Л.М. Социологическое исследование процесса переподготовки рабочих кадров - М. 2003.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы - СПб. 2006.
6. Куприянов Р. В. Психодиагностика стресса. - Казань, 2012.

7. Пряжников Н. С, Пряжникова Е. Ю. Психология труда и человеческого достоинства. М., 2001.
8. Ряковский С.М. Планирование затрат на обучение: пошаговая технология //Справочник по управлению персоналом - М. 2005.
9. Толочек В. А. Стили профессиональной деятельности. М., 2000.
10. Томочек В. А. Организационная психология и стили профессиональной деятельности государственных служащих. М., 2002.

4.2. Материально-технические условия реализации программы.

- техническое обеспечение: ПК, локальная сеть, выход в Интернет;
- программное обеспечение: операционная система *Microsoft Windows 7*, пакет программ *Microsoft Office 2010*, браузер *Google Chrome* или *Mozilla Firefox*.