

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)**

**Осознанность в работе со стрессом: эффективные техники для профилактики стресса в
работе педагога**

Автор:
Журинская Валерия Олеговна
руководитель психолого-педагогического направления в службе сопровождения образовательного
процесса Международной гимназии Сколково, психолог-консультант

**Москва
20201**

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

1.1. Основная цель: знакомство с основными положениями подхода MBSR (Mindfulness-based stress reduction) с целью профилактики стресса и тревожных состояния в детальности педагога.

№	Компетенция	Направление подготовки <u>44.03.01 Педагогическое образование</u> (уровень бакалавриата) 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) <u>Квалификация</u> Педагог начального и основного общего образования Код компетенции
Знать: основные положения подхода MBSR (Mindfulness-based stress reduction) и возможности его использования для профилактики стресса и тревожных состояния в детальности педагога; Уметь: проектировать использование MBSR (Mindfulness-based stress reduction) в целях профилактики стресса и тревожных состояния в детальности педагога.	ОПК-8

1.3. Категория обучающихся: уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое 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.	Осознанность в работе со стрессом.	4	1	3	Практическое задание 1.
Тема 2.	Осознанность и медитация: тренинговые упражнения	4	1	3	Практическое задание 2.

Тема 3.	Осознанный ответ на стресс.	4	1	3	Практическое задание 3.
Тема 4.	Как я могу позаботиться о себе.	3	1	2	Практическое задание 4.
	Итоговая аттестация			Зачет на основании совокупности практических результатов тестирования	основании выполненных работ и онлайн
ВСЕГО		16	4	11	

2.3. Учебная программа

Темы	Содержание	Виды учебных работ
Тема 1. Осознанность в работе со стрессом.	Шкала ресурсного состояния. Физиология стресса. Основные физиологические и психологические механизмы совладания со стрессовыми ситуациями. Реакции организма на стресс. Шкала стресса. Основные копинг стратегии.	Лекция, 1 ч. Практическое занятие, 3 ч.
Тема 2. Осознанность и медитация: тренинговые упражнения.	Осознанность. Что такое Mindfulness. Восемь качеств Mindfulness. Осознанное питание. Упражнение с изюмом. Дневник питания. Сканирование тела. Дыхательные упражнения. Внимание! На занятии участникам необходимо иметь маленький кусочек шоколада или изюм.	Лекция, 1 ч. Практическое занятие, 3 ч.
Тема 3. Осознанный ответ на стресс.	Упражнения, которые направлены на привнесение осознанности в ситуации стресса. Стрессовая ситуация. Осознанная передышка. Календарь приятных событий. Календарь неприятных событий. STOP – практика. Осознанная коммуникация. Практика осознанного общения. Активное слушание. Работа со стрессом в когнитивно-поведенческой терапии. Записи о тревоге. Техника «Время для беспокойства». Когнитивные искажения. Взять беспокойство под контроль. Семь шагов (Р. Лихи).	Лекция, 1 ч. Практическое занятие, 3 ч.
Тема 4. Как я могу позаботиться о себе.	Как мы можем способствовать укреплению осознанного отношения в жизни к коммуникации, взаимоотношениям, своему времени и здоровью. Стадии синдрома эмоционального выгорания. Симптомы эмоционального выгорания. Профилактика выгорания.	Лекция, 1 ч. Практическое занятие, 3 ч.
Итоговая аттестация	Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку работ и результатов итогового тестирования.	Зачет, 1 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.

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. 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.