



Програма:

ОСЪЗНАВАНЕ И СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА – СИНДРОМ НА ИЗПЕПЕЛЯВАНЕ НА БЪРНАУТ

Одобрена със заповед № РД 09 - / 26.01.2017 г. от Министъра на образованието и науката

Кратко описание на програмата:

Въпреки, че не можем да премахнем стреса, ние бихме могли да се научим как ефективно да се справяме с него и максимално да увеличим нашия потенциал. Тази програма предоставя възможност участниците в нея да идентифицират стресогенните фактори в живота си, да разберат по какъв начин им влияят тези фактори, да научат и приложат стратегии за справяне със стреса.

Програмата на обучение предлага на педагогическите специалисти знания и умения за: Съвременна теория за стреса. Видове стрес. Фрустрацията като фактор за повишаване на психическото напрежение. Фази на стресовия процес, дистрес. Индивидуална реакция. Влиянието на стреса на работното място – резултат от промените в образователната среда и съвременното общество. Положително и отрицателно влияние на стреса върху ефективността на образователната и възпитателна работа. Предпоставки за стресът в педагогическата работа. Симптоми на стреса – физически, емоционални, поведенчески. Ефективни стратегии за адаптация в условията на стрес. Динамичен стереотип. Управление на стреса – на индивидуално и на организационно ниво. Организационни промени. Стратегия за повишаване на контрола. Стратегия за предотвратяване на бягството от контрола. Алтернативи за понижаване на натрупаното психическо напрежение. Изработване на лични планове за управление на стреса.

Продължителност на обучението: 16 уч.ч. Брой кредити: 1

Данни за контакт:

Име: Павлина Лойкова

Адрес: Пловдив, 4000
ул. „К. Фотинов” № 15

Телефон: 0882 284 551
032/ 628 374

E-mail: center@centerbg.org
www.centerbg.org