

Поведение в неопределённых и кризисных ситуациях: инструменты сохранения личной эффективности

Вид образования: дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

Цель: совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Категория слушателей: специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

Форма обучения: дистанционная.

В результате обучения участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- осознают, почему привычное поведение перестает быть эффективным в ситуациях с высокой степенью неопределенности;
- поймут, в чем разница между данными и информацией, где брать нужные данные и как на их основе получать новую информацию;
- научатся разрабатывать личные и корпоративные цели, устойчивые к хаосу и неопределенности;
- познакомятся с методами, позволяющими справляться с эмоциональными переживаниями и выстраивать личную эффективность в кризисе;
- получают инструменты для принятия решений и оценки имеющихся рисков в условиях неопределенности и информационного дефицита.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Поведение в неопределённых и кризисных ситуациях: инструменты сохранения личной эффективности	16	5	11	Супервизия

Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
16	2	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	Все дни 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00 или 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30	8	16	0	дд.мм.гг, супервизия

			или 14:30 – 15:50 16:00 – 17:30				
--	--	--	---------------------------------------	--	--	--	--

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

- Как возникает ощущение неопределённости?
 - источники формирования чувства потери контроля над своей жизнью;
 - автоматизмы мышления в условиях неопределённости.
- Цели и их роль в жизни:
 - виды и функции целей;
 - технологии постановки целей в зависимости от их вида;
 - проверка на устойчивость к изменениям;
 - декомпозиция целей, как инструмент планирования.
- Препятствия и ограничения:
 - потеря мотивации;
 - устойчивые стереотипы и привычки;
 - тормозящие отношения, связи, обязательства;
 - ошибки поведения в условиях неопределенности.
- Ресурсы и инструменты:
 - данные и информация: источники, способы обработки, моделирование ситуации;
 - расстановка приоритетов и оценка рисков.
- Целевое структурирование активности, использование возможностей ситуации:
 - личные ресурсы и стресс-менеджмент;
 - временной фактор в ситуации неопределенности;
 - распределение, делегирование, кооперация.

Формы работы: мини-лекции, веб-презентация, практические упражнения, дискуссии, индивидуальная работа с участниками, примеры из практики.