

Поиск точек опоры в кризисных и экстремальных ситуациях: экспресс-методы психологической коррекции стрессовых состояний.

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:**

- освоить техники, помогающие сохранять самоконтроль в любых ситуациях;
- овладеть методами, позволяющими противостоять давлению стрессов в повседневной жизни;
- осознать особенности своих индивидуальных реакций на фрустрацию;
- понять, какие способы справляться со стрессом оказываются наиболее эффективными именно для вас;
- научиться находить энергию для решения важных жизненных задач, несмотря на внешние обстоятельства;
- использовать полученные знания и навыки для оказания помощи другим людям.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Поиск точек опоры в кризисных и экстремальных ситуациях: экспресс-методы психологической коррекции стрессовых состояний	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	4	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	4	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:

- Что нужно знать о стрессе?
 - Позитивные и негативные последствия стресса.
 - Фазы и симптомы переживания фрустрации.
 - Тесты для определения степени психофизиологического напряжения человека.
 - Стили мышления, копинг-стратегии, особенности семейной коммуникации и их влияние на стрессоустойчивость.
 - Корпоративная культура, особенности делового общения, интенсивность деятельности как источники профессионального стресса.
 - Социально-экономические кризисы и чрезвычайные ситуации как причины масштабной фрустрации.
 - Три части мозга – неокортекс, лимбический мозг, рептильный мозг, и особенности их реагирования на стресс.
- Обучение способам и методам психологической коррекции стрессовых состояний, адресованным разным уровням головного мозга:
 - Практика анализа персональных установок и очистка мозга от вирусов сознания.
 - Определение индивидуальных ценностей жизни, проверка их на истинность и значимость.
 - Осознание индивидуального сценария и его роли жизни, коррекция жизненного сценария в условиях нестабильности.
 - Определение индивидуального ролевого репертуара, поиск новых ролей, помогающих справиться с кризисной ситуацией.
 - Поиск новых ресурсов для преодоления сложных жизненных периодов.
 - Как использовать репрезентативные системы для стабилизации своего психоэмоционального напряжения и вхождения в нейтральное состояние?
 - В каких случаях результативны практики визуализации?
 - Как работать со сложными и дискомфортными чувствами и эмоциями?
 - Как отстраиваться от эмоционального заражения?
 - Работа с фокусом внимания и объективной оценкой реальности.
 - Эффект 4D для управления переживанием фрустрации.
 - Медитации и дыхательные техники для перезагрузки в стабильное состояние.
 - Методы арт-терапии, превращающие агрессию и страх в ресурс.
 - Запуск мотивации и постановка персональных целей.

Формы работы: мини-лекции с опорой на презентацию, дискуссии, упражнения на отработку навыков, разбор кейсов.