

Государственное бюджетного учреждения Городской ресурсный центр семейного  
устройства для детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей  
Департамента труда и социальной защиты населения  
(ГБУ Ресурсный центр семейного устройства)

**АННОТАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**  
«Профилактика синдрома эмоционального выгорания  
специалистов сферы семейного устройства»

Цели и задачи	<p><b>Цели:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Формирование у участников умений и навыков профилактики эмоционального выгорания.</li> <li>2) Раскрытие потенциала участников, определение зон ближайшего развития.</li> </ol> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Донесение информации о механизмах, фазах, признаках и причинах Синдрома Эмоционального Выгорания (СЭВ) для научение основным приемам самодиагностики СЭВ у участников.</li> <li>2) Тренировка навыков осознанности (знать свое актуальное состояние, знать свои ресурсы, зоны роста и ограничения).</li> <li>3) Ознакомление и тренировка методов саморегуляции и самопомощи для профилактики СЭВ.</li> <li>4) Ознакомление с правилами и тренировка Профессионального Контакта.</li> <li>5) Научение методам целеполагания и планирования.</li> </ol>																			
Количество часов	60 ак.часов																			
Перечисление основных разделов с указанием количества часов	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td data-bbox="558 1279 1265 1361">Знакомство. Введение в тему «Профилактика эмоционального выгорания». Самодиагностика и диагностика участников.</td> <td data-bbox="1265 1279 1471 1361" style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td data-bbox="558 1361 1265 1397">Профессиональный контакт. Осознанность.</td> <td data-bbox="1265 1361 1471 1397" style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td data-bbox="558 1397 1265 1451">Методы и приемы когнитивной, телесной и эмоциональной саморегуляции и самопомощи.</td> <td data-bbox="1265 1397 1471 1451" style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td data-bbox="558 1451 1265 1487">Профессиональный контакт.</td> <td data-bbox="1265 1451 1471 1487" style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td data-bbox="558 1487 1265 1541">Методы и приемы когнитивной, телесной и эмоциональной саморегуляции и самопомощи.</td> <td data-bbox="1265 1487 1471 1541" style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td data-bbox="558 1541 1265 1594">Методы и приемы когнитивной, телесной и эмоциональной саморегуляции и самопомощи.</td> <td data-bbox="1265 1541 1471 1594" style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td data-bbox="558 1594 1265 1630">Организация деятельности.</td> <td data-bbox="1265 1594 1471 1630" style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td data-bbox="558 1630 1265 1666">Итоговая аттестация</td> <td data-bbox="1265 1630 1471 1666" style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="558 1666 1265 1693"><b>Итого</b></td> <td data-bbox="1265 1666 1471 1693" style="text-align: center;"><b>60 ак.часа</b></td> </tr> </table>	Знакомство. Введение в тему «Профилактика эмоционального выгорания». Самодиагностика и диагностика участников.	8	Профессиональный контакт. Осознанность.	8	Методы и приемы когнитивной, телесной и эмоциональной саморегуляции и самопомощи.	8	Профессиональный контакт.	8	Методы и приемы когнитивной, телесной и эмоциональной саморегуляции и самопомощи.	8	Методы и приемы когнитивной, телесной и эмоциональной саморегуляции и самопомощи.	8	Организация деятельности.	8	Итоговая аттестация	4	<b>Итого</b>	<b>60 ак.часа</b>	
Знакомство. Введение в тему «Профилактика эмоционального выгорания». Самодиагностика и диагностика участников.	8																			
Профессиональный контакт. Осознанность.	8																			
Методы и приемы когнитивной, телесной и эмоциональной саморегуляции и самопомощи.	8																			
Профессиональный контакт.	8																			
Методы и приемы когнитивной, телесной и эмоциональной саморегуляции и самопомощи.	8																			
Методы и приемы когнитивной, телесной и эмоциональной саморегуляции и самопомощи.	8																			
Организация деятельности.	8																			
Итоговая аттестация	4																			
<b>Итого</b>	<b>60 ак.часа</b>																			
Итоговая аттестация	Форма итоговой аттестации - драматизация «Синдром эмоционального выгорания – значение, фазы и признаки. факторы развития, необходимые навыки саморегуляции и самопомощи»																			

Государственное бюджетного учреждения Городской ресурсный центр семейного устройства для детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей  
Департамента труда и социальной защиты населения  
(ГБУ Ресурсный центр семейного устройства)

**ОПИСАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Профилактика синдрома эмоционального выгорания специалистов  
сферы семейного устройства»**

Категория слушателей	К освоению программы допускаются специалисты ЦССВ (воспитатели, психологи, социальные педагоги, методисты и др.).
Требования к образованию слушателей	1) лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; 2) лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.
Цели и задачи	<b>Цели:</b> 1) Формирование у участников умений и навыков профилактики эмоционального выгорания. 2) Раскрытие потенциала участников, определение зон ближайшего развития. <b>Задачи:</b> 1. Донесение информации о механизмах, фазах, признаках и причинах Синдрома Эмоционального Выгорания (СЭВ) для научение основным приемам самодиагностики СЭВ у участников. 2. Тренировка навыков осознанности (знать свое актуальное состояние, знать свои ресурсы, зоны роста и ограничения). 3. Ознакомление и тренировка методов саморегуляции и самопомощи для профилактики СЭВ. 4. Ознакомление с правилами и тренировка Профессионального Контакта. 5. Научение методам целеполагания и планирования.
Основное содержание	В процессе прохождения программы участники овладеют методами самодиагностики для определения наличия/отсутствия признаков СЭВ. Осознают свои ресурсы и зоны внутреннего роста, как личности и как профессионала. Узнают приемы вхождения, нахождения и выхода из Профессионального Контакта. Получат методы когнитивной, телесной и эмоциональной саморегуляции и самопомощи для профилактики СЭВ. Научатся методам целеполагания, планирования и правильного распределения времени для профилактики СЭВ.
Срок обучения	60 академических часов.
Режим занятий	8 часов в день, 1 день в месяц, 8 месяцев
Планируемые даты начала обучения	С октября по май.
Форма обучения	Очная
Документ об освоении программы	удостоверение о повышении квалификации установленного образца