

## ВИГОРАННЯ ЯК НАСЛІДОК ПРОФЕСІЙНИХ СТРЕСІВ ТА КОНФЛІКТІВ ДЕРЖАВНОГО СЛУЖБОВЦЯ

Тривалість та організація навчання	очна - 3 дні / дистанційна у синхронному режимі - 6 днів
Обсяг програми	1 кредит ЄКТС (30 годин)
Місце проведення	м. Київ, вул. Юрія Ілленка, 81-б / платформа Zoom

### ОПИС І МЕТА ПРОГРАМИ

Формування у слухачів конфліктологічних компетентностей щодо прогнозування, профілактики та вирішення конфліктів на державній службі; ознайомлення з основними причинами виникнення та формами проявів стресових станів, впливу стресу на поведінку; навчання збереженню професійного здоров'я через знання та навички профілактики синдрому професійного вигорання, а також оволодінню практичними інструментами щодо подолання професійного вигорання на організаційному та індивідуальному рівнях.

Розроблено для державних службовців категорій "Б" та "В" Офісу Генерального прокурора, обласних та окружних прокуратур, а також спеціалізованих прокуратур у військовій та оборонній сфері на правах обласних та окружних.

### ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЯКИХ СПРЯМОВАНО ПРОГРАМУ

- комунікації та взаємодія;
- командна робота та взаємодія.

### НАПРЯМ(И) ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКИЙ (ЯКІ) ОХОПЛЮЄ ПРОГРАМА

- комунікація та взаємодія;
- діалог як підхід до вирішення чутливих питань, розв'язання конфліктів.

### РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ (ЗНАННЯ, УМІННЯ, НАВИЧКИ)

#### ЗНАННЯ:

- елементів та функцій конфліктів;
- специфіки динаміки та механізму виникнення конфлікту;

- процесу управління конфліктними ситуаціями, принципів та методів цього процесу, а також моделі стратегії поведінки особистості в конфлікті;
- понятійного апарату в області стресу;
- основних систематизацій стресогенних чинників і ситуацій;
- базових схем побудови програм психопрофілактики та корекції стресу;
- поняття здоров'я, його видів, ставлення до збереження здоров'я, сутності професійного здоров'я;
- впливу негативних емоцій, надмірного перфекціонізму, трудоголізму та особистісних характеристик на професійне здоров'я;
- взаємозв'язку "професійного вигорання" з довго-тривалими професійними стресами;
- сутності синдрому "професійного вигорання";
- структури синдрому "професійного вигорання";
- професійного здоров'я як складової власного професійного бренду.

#### УМІННЯ:

- діагностувати етап розвитку конфліктної взаємодії та модель поведінки опонента;
- застосовувати ефективні методи та стилі управління конфліктами відповідно до конкретної ситуації;
- використовувати сучасні методики прогнозування та попередження конфліктів;
- прогнозувати наслідки виникнення та розвитку негативних стресових станів;
- свідомо впливати на рівень розвитку та особливостей протікання негативних психічних станів з метою їх гармонізації;
- планувати та здійснювати самоконтроль психологічних особливостей, пов'язаних зі стресом, і обробляти отримані результати;
- орієнтуватись в області психопрофілактичних і психокорекційних методів і засобів ефективної корекції стресових станів і ситуацій;
- здійснювати самооцінку ставлення до збереження здоров'я;
- прогнозувати та діагностувати вплив комунікативної установки (загальної комунікативної толерантності), негативних емоцій, надмірного перфекціонізму, трудоголізму та особистісних характеристик на професійне здоров'я;
- самодіагностувати рівні, симптоми, стадії сформованості професійного вигорання;
- здійснювати самоконтроль психологічних станів, пов'язаних із виявами симптомів професійного вигорання.

## НАВИЧКИ:

- діагностування конфліктів на різних етапах взаємодії;
- прогнозування конфліктних ситуацій в робочому колективі;
- попередження і розв'язування конфліктів в умовах професійної діяльності;
- аналізу особистих психічних станів;
- вибору психодіагностичних і психокорекційних методик за відповідними критеріями;
- саморегуляції, психологічними техніками та прийомами першої допомоги в умовах гострих стресових ситуацій;
- планування, організації та проведення заходів із профілактики та корекції стресових станів в умовах професійної діяльності;
- застосування практичних інструментів із профілактики та подолання професійного вигорання на організаційному та індивідуальному рівнях;
- здійснення вибору релевантних психодіагностичних і психокорекційних методик за відповідними критеріями.

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

**Тема 1.** Поняття конфлікту та причини розвитку.

**Тема 2.** Моделі та стратегії поведінки у конфлікті.

**Тема 3.** Психологічні особливості учасників конфліктної взаємодії.

**Тема 4.** Профілактика міжособистісних конфліктів.

**Тема 5.** Стрес як невід'ємний прояв життя.

**Тема 6.** Соціальні чинники стресу. Психофізіологічні ознаки стресу. Причини і наслідки стресу. Стрес-тест.

**Тема 7.** Ресурсні можливості стресу (велика стресова куля, локалізація стресів, оцінка ресурсів, колесо емоцій, стресостійкість).

**Тема 8.** Тренінг гнучких звичок. Нейронна скульптура мозку, фітнес для мозку.

**Тема 9.** Професійне здоров'я як складова власного професійного бренду.

**Тема 10.** Синдром "професійного вигорання" та його взаємозв'язок із професійним стресом та конфліктами.

**Тема 11.** Комплексна психологічна діагностика синдрому "професійного вигорання".

**Тема 12.** Методи профілактики "вигорання" на організаційному рівні та прийоми подолання "вигорання" на індивідуальному рівні.