

ВИГОРАННЯ ЯК НАСЛІДОК ПРОФЕСІЙНИХ СТРЕСІВ ТА КОНФЛІКТІВ ДЕРЖАВНОГО СЛУЖБОВЦЯ

Тривалість та організація навчання	очна – 3 дні / дистанційна у синхронному режимі – до 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.