

**Уважаемые педагоги, студенты, аспиранты, коллеги,
все, кому кажется интересной проблематика!**

Приглашаем Вас принять участие в

**практико-ориентированном курсе
«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:
ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ»!**

ФОРМАТ МЕРОПРИЯТИЯ: ТРЕНИНГ

Знаете ли Вы основные психологические причины и формы профессионального стресса; факторы и этапы эмоционального выгорания, причины и показатели воронки истощения; приемы эмоциональной мобилизации в общении с окружающими, подходы к повышению работоспособности, уровня психологической устойчивости к стрессфакторам в межличностном общении; средства и способы саморегуляции эмоциональных состояний?

Умеете ли Вы настраиваться на решение стрессовых ситуаций в процессе профессиональной деятельности; применять техники мобилизации, адаптивные копинг-стратегии, приёмы аутогенной тренировки, дыхательной гимнастики; использовать методы эмоциональной саморегуляции в практической деятельности и обыденной жизни?

**Тренинг «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
СПЕЦИАЛИСТА: ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ»**

поможет Вам положительно ответить на эти вопросы.

ЗА ВРЕМЯ ТРЕНИНГА ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

- определять и отслеживать личностные и социальные ресурсы преодоления стрессового воздействия, профессиональной деформации и выгорания в профессии;
- оценивать собственные особенности эмоционального состояния, выявлять ресурсы преодоления негативных реакций на профессиональный стресс;
- использовать адекватные ситуации методы саморегуляции эмоциональных состояний;
- применять и диагностировать различные виды негативного влияния в практической деятельности специалиста

педагогического и социокультурного профиля, противостоять негативному влиянию (обстоятельств, окружения) в процессе профессионального общения;

– реализовывать основные методы профилактики эмоционального выгорания и профессиональной деформации в профессиональной деятельности

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ (ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ):

- 1. Сущность эмоционального выгорания и профессиональной деформации специалиста**
- 2. Факторы неблагоприятного влияния профессии на личность специалиста. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания**
- 3. Диагностика профессионального выгорания личности**
- 4. Способы и факторы профилактики синдрома выгорания специалиста**
- 5. Возможности и направления профилактики эмоционального выгорания специалиста**
- 6. Возможности психической саморегуляции при профессиональном стрессе**

Ведущая: **Журавлева Евгения Александровна**, практикующий социальный и системный семейный психолог, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО "Московский государственный институт культуры"

Высшее психологическое образование, специализация «Практическая психология», слушатель программы переподготовки «Клиническая психология» в РНИМУ им. Пирогова (окончание июнь 2020 г.), повышение квалификации на длительной программе «Системная семейная психотерапия» (2017), курсах по схематерапии (2021, 2018), ОРКТ (2017), нарративной практике (2012), арттерапии и использованию МАК (2018, 2017, 2012), системной профилактике аддиктивного поведения (2012); длительный опыт экстренной психологической помощи в Центре «Телефон доверия», опыт работы в качестве педагога-психолога школы и психолога-консультанта психологической службы вуза, частной консультативной практики работы с семьей и детьми.

В результате прохождения программы слушателю выдаётся удостоверение о повышении квалификации установленного образца в объеме 72 часов.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

502404048314

прошел(а) повышение квалификации в (на)

по дополнительной профессиональной программе

Документ о квалификации

Регистрационный номер

в объеме

Города

Дата выдачи

М.П.

Руководитель
Секретарь