

ФОРМУЛЯР ЗА ОПИСАНИЕ НА ПРОГРАМАТА

1. Наименование на програмата:

Справяне със стреса в образователна среда

2. Програмата е насочена към:

Учители – начален етап

Учители – прогимназиален етап

Учители – гимназиален етап

Директори

Заместник-директори

Ръководител направление ИКТ

Педагогически съветници, психолози

Възпитатели в общежитие

Логопеди, рехабилитатори, ресурсни учители

Корепетитори, хореографи, треньори

Други (моля, посочете):

3. Анотация на програмата:

3.1. Кратко описание на програмата

В курса в теоретичен и практически план се представят основните подходи към дефинирането на стреса, видовете стрес и стресогенни фактори, симптомите на стреса в ежедневието и в работната среда. В тренинга се акцентира върху стратегиите и техниките за управление на стреса и за справяне със синдрома на професионалната умора. Програма на модула по теми и подтеми: 1. Теории за стреса. Дефиниране на основните понятия – араузъл, стрес, стресор, бърнаут, управление на стреса. 2. Видове стрес. Универсални и специфични стресови фактори. 3. Основни фази на общия адаптационен синдром. 4. Симптоми на стрес – физиологични, емоционални, познавателни, поведенчески. 5. Синдром на професионалната умора – явлението “бърнаут”. Дефиниране, основни аспекти, общи стресори. 6. Симптоми на стреса в работната среда. Стадии и сигнали. Опосредстващи фактори. Явлението “феникс”. 7. Превенция на стреса при работа – специфика на отделните равнища на превенция. 8. Стресът в училище – приемане, промяна или отбягване на стресиращата ситуация. Стресът при децата – измерване и управление. 9. Стратегии за справяне със стрес – активни и пасивни. Техники за управление на стреса. Устойчивост на стрес. 10. Ефективност от управлението на стреса – предпоставки и бариери.

3.2. Цели на програмата

Курсът има за цел да запознае участниците с основните теории за същността и спецификата на стреса и да формира у тях умения за разпознаване на симптоми на стрес, за идентифициране на неговите източници и за ефективно прилагане на стратегии за справяне със стреса в ежедневието, вкл. и в образователната среда.

3.3. Методи на обучение

Философия: Модулът е структуриран въз основа на следните основни принципи: ☒ стимулиране на самопознанието и самопомощта на педагогическите кадри ☒ овладяване и усъвършенстване на уменията за хармонизиране на връзката “индивид – среда” ☒ комплексно развитие на емоционалната интелигентност и груповата съгласуваност
Методика: Тренингът основно се реализира посредством интерактивни методи и техники – договаряне, панелни дискусии, ролеви игри (симулационни и ситуационни), работа в група, обсъждане на казуси, анализ на текстове или видео материал. Попълват се тестове и самооценъчни въпросници. По време на обучението се работи индивидуално, съвместно и групово. (При наличие на компютърно и видео оборудване се използва мултимедийна презентация.)

3.4. Индикатори за очаквани резултати

Модулът предоставя възможност за осмисляне на теоретичните познания и за усъвършенстване на практическите умения за справяне със стреса. Участниците: ☒ ще прецизират знанията си за същността на стреса в ежедневието и за спецификата на стреса в работната среда ☒ ще придобият умения за разпознаване на симптомите на стрес и за идентифициране на неговите източници ☒ ще овладеят стратегии и техники за управление на стреса ☒ ще тренират устойчивостта си на стрес, посредством техники за самопомощ и рефлексия върху емоционалните и физическите си реакции.

3.5. Материално-технически и информационни ресурси, специфични за програмата:

-

3.6. Съотношение между теоретична и практическа част:

3:1 в полза на практическата част

4. Компетентности, които ще бъдат придобити

Педагогическа

Организационна

Комуникативна

5. Форми на обучение:

Присъствена

Частично присъствена

6. Продължителност на обучението : 1

7. Брой квалификационни кредити : 16

8. Начин на завършване на обучението:

Презентация

9. Списък на обучителите:

ЕГН Име Презиме Фамилия

Мариета Крумова Маринова

Георги Стоянов Карастоянов

10. Лице за контакт:

Име, презиме, фамилия: Райчо Благоев Рангелов

Актуален адрес: ЖК Дружба, бл. 159, ап. 119

Телефон: 0887620326

Адрес на електронна поща: europartners2007@gmail.com

13.2.2017 г.