

ФОРМУЛЯР ЗА ОПИСАНИЕ НА ПРОГРАМАТА

1. Наименование на програмата:

Управление на стреса в образователна среда

2. Програмата е насочена към:

Учители – начален етап

Учители – прогимназиален етап

Учители – гимназиален етап

Директори

Заместник-директори

3. Анотация на програмата:

3.1. Кратко описание на програмата

Курсът представя съвременните схващания за стреса като акцентира на най- ефективните подходи и техники за управлението му в училищна среда. Програма: 1. Стрес – съвременни схващания. 2. Източници на стрес (стресори) и ефекти. 3. Проблемно – фокусирани и емоционално фокусирани модели за управление на стреса. Ресурси на социалната среда. Метод HELPS. 4. Упражняване на техники за контрол на стреса. 5. Асертивно (уверено) поведение – как да го постигнем? 6. Прояви на стреса в училищна среда. 7. Бърнаут (професионално изчерпване) – същност, етапи, симптоми. 8. Техники за управление на бърнаута – “бърнаут пожарогасители”.

3.2. Цели на програмата

Придобиване на компетентности за ефективно управление на стреса преживяван от учителите в училищна среда и превенция на негативния стрес в класа.

3.3. Методи на обучение

Философия: На основата на съвременните разбирания за психичната регулация на поведението на хората и възрастовите особености на учениците да се обучат учителите на използване на ефективни техники за управление на стреса и управление на класа. Методика: Методиката отчита основните принципи за обучение на възрастни заложи в модела на Пфайфър и Джоунс и включва интерактивни методи на обучение, като конструирано преживяване, работа в групи, дискусия, използване на въпросници, решаване на казус, ролева игра, упражнения и др. Обучението се извършва с мултимедия, видео и друга необходима техника.

3.4. Индикатори за очаквани резултати

След приключване на този семинар участниците трябва да могат да: - Разбират същността на стресовия процес. - Разпознават основните източници на стрес в личния живот и работната среда. – Използват адекватни стратегии за управление на стреса в личния живот и работната среда. - Използват богат арсенал от техники за управление на стреса. - Разпознават симптомите и етапите на бърнаут – синдрома (професионално изчерпване). - Извършват превенция на развитието на бърнаут – синдрома (професионално изчерпване) в училище. - Бъдат по-ефективни на работното място.

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

Академична

Педагогическа

Комуникативна

5. Форми на обучение:

Присъствена

Частично присъствена

6. Продължителност на обучението : 16

7. Брой квалификационни кредити : 1

8. Начин на завършване на обучението:

Презентация

9. Списък на обучителите*

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.