



РЕГУЛАЦИЯ НА СТРЕС И СПРАВЯНЕ В СТРЕСОВИ СИТУАЦИИ

ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ

Одобрена от МОН по програмата за повишаване
квалификацията на педагогическите специалисти със заповед
РД09-120/25.01.2023 г. от 26-01-2023 г.

Кратко описание: Стресът е явление, с което всеки един от нас се среща всеки ден и е част от нашето нормално функциониране. Излагането на нива на стрес, които надвишават способността ни да отреагираме, може да доведе до страдание или дори клинична симптоматика, която от своя страна да се задълбочи и хронифицира. Педагогическите специалисти общуват интензивно с всички звена на институциите училище и семейство. Те са силно ангажирани с всички аспекти в процеса на обучение и съпътстващите го дейности. Това е предпоставка за постоянен стрес, който надвишава способностите им за справяне. Запознаването с еволюционната цел и смисъл на стреса, физиологичните изражения и ефектите върху психиката е важно, за да се изгради допълнителен ресурс за справяне с прекомерния стрес. В допълнение към теоретичните познания специалистите ще развият способности да мобилизират и управляват своите ресурси в конкретни ситуации. Ще развият стратегии и нагласи за избягване на негативните ефекти от стреса, като същевременно запазват благоприятните ефекти.

Теми:

Еволюционни корени на преживяването на стрес. Физиологични и психологически механизми на действие. Стресиращи фактори в съвременното. Причини и предпоставки за появата им. Стратегии за регулация. Развитие на умения и нагласи, оптимизация на ресурсите.

Основни обучители:

Ирина Ангелова

Емел Митева

Галя Йоргова

Илина Маринова

Дима Михайлова

Цели на програмата: Обучението има за цел да снабди участниците с алтернативни перспективи, умения за саморегулация и управление на всеки тип стресова ситуация.

Компетентности, които ще бъдат придобити: Разпознаване на различните ситуации, предизвикващи стрес. Критична оценка на риска и капацитета за справяне. Практически техники за регулация на физиологичните и психологическите отражения. Гъвкавост във възприятието и нагласите.

Методи на обучение: Дискусия, решаване на казуси, задаване на въпроси, презентация, ролеви игри, обратна връзка.

Индикатори за очаквани резултати: Активно участие във всички обучителни дейности.

Продължителност на обучението: 16 ч.

Съотношение между теоретична и практическа част: 1:2

Целеви групи: Корепетитори; Психолози; Рехабилитатори на слуха и говора; Възпитатели; Директори; Треньори по вид спорт; Заместник-директори; Учители; Логопеди; Хореографи; Ръководители на направление "Информационни и комуникационни технологии"; Педагогически съветници.

Брой кредити: 1

Начин на завършване на обучението: Тестова проверка; Презентация

Форма на обучение: Реално присъствена

Заповед: РД09-120/25.01.2023 г. от 26-01-2023 г.

За регистрация: <http://www.arhieng.com/pedagozi>

