



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)
ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ИДПО КНИТУ)



Директор ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»

Ю.Н.Зиятдинова

28 октября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**
«Управление эмоциями. Профессиональное выгорание»
(36 акад. часов)

Лицензия ФГБОУ ВО «КНИТУ» серия 90Л01, № 0009203, рег. №2165 от 27.05.2016

Программа утверждена на заседании учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ» (протокол от 21 октября 2024 г. № 10)

Председатель учебно-методической комиссии  В.В. Кондратьев

Программа утверждена на заседании Ученого совета ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»
(протокол от 28 октября 2024 г. № 8)

Председатель Ученого совета ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»  Ю.Н.Зиятдинова

Казань, 2024 г.

Цели обучения (выбрать нужное):	Совершенствование имеющихся компетенций, необходимых для профессиональной деятельности работника организации в области методов и способов управления эмоциями
Планируемые результаты обучения	<u>знать:</u> – основные теории эмоционального интеллекта и его структуры; – методы осознания своих эмоций и эмоций других людей; – техники управления своим эмоциональным состоянием (эмоциональной регуляции) и других людей для достижения личной эффективности и осуществления социального взаимодействия, в т.ч. в конфликтной ситуации и ситуации профессионального выгорания; – способы работы с манипуляциями; – способы саморазвития эмоционального интеллекта в зависимости от типа личности. – базовые понятия профессионального выгорания; – базовые понятия стресса и стрессоустойчивости. <u>уметь:</u> – применять в социальном взаимодействии техники распознавания своих и чужих эмоций; – применять в социальном взаимодействии техники эмоциональной саморегуляции в стрессовой ситуации и управления эмоциями других людей; – планировать траекторию саморазвития эмоционального интеллекта в зависимости от типа личности; <u>владеть:</u> – техниками распознавания своих и чужих эмоций; – техниками эмоциональной саморегуляции и управления эмоциями других людей; – навыками планирования развития своего эмоционального интеллекта; – навыками социального взаимодействия в ситуациях конфликта и психологических манипуляций; – навыками самопомощи в ситуации профессионального выгорания.
Формируемые компетенции:	Готовность использовать навык управления эмоциями в своей профессиональной деятельности
Соответствие квалификационным требованиям	Программа составлена с учетом приказа Минздравсоцразвития РФ от 11.01.2011 N 1н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования»
Категория слушателей	Работники организаций.
Срок обучения	36 академических часов

Форма обучения	заочная с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.
----------------	--

Календарный учебный график

Образовательный процесс по программе может осуществляться в течение всего учебного года. Занятия проводятся по мере комплектования групп.

Таблица 1

Форма обучения	График обучения	Ауд. часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
заочная с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения		2-4	2-6	от 9 дней до 2 месяцев

Учебный план

Таблица 2. Форма учебного плана программы, реализуемой в полном объеме с использованием аудиторных занятий

№	Наименование дисциплины	ОТ час.	СРС с ДОТ час	Форма контроля
1.	Эмоции. Часть 1.	2	2	онлайн тесты
2.	Эмоции. Часть 2.	2	2	онлайн тесты
3.	Эмоции. Практикум.	2	2	онлайн тесты
4.	Эмоциональный интеллект	2	2	онлайн тесты
5.	Нейробиология мозга. Часть 1.	2	2	онлайн тесты
6.	Нейробиология. Часть 2.	2	2	онлайн тесты
7.	Взаимосвязь типов личности с эмоциональным интеллектом.	2	2	онлайн тесты
8.	Эмоции в конфликте.	2	2	онлайн тесты
9.	Влияние эмоций на коммуникацию.	2	2	онлайн тесты
10.	Природа и механика стресса.	2	2	онлайн тесты
11.	Практики развития стрессостойчивости.	2	2	онлайн тесты
12.	Саморегуляция психических состояний.	2	2	онлайн тесты
13.	Принятие решений в стрессовой ситуации.	2	2	онлайн тесты
14.	Эмоциональные ловушки. Как предотвратить застревание в стрессовых ситуациях.	2	2	онлайн тесты
15.	Манипуляции как стрессовый фактор. Часть 1.	2	2	онлайн тесты
16.	Манипуляции как стрессовый фактор. Часть 2.	2	2	онлайн тесты
17.	Эмоциональное выгорание.	2	2	онлайн тесты
18.	Выгорание в корпоративной среде.	2	2	Онлайн тесты
Итоговая аттестация				Итоговое тестирование
Итого		36 часов	36	

* ОТ – общая трудоемкость, Лк – лекции, ПЗ – практические занятия, СЗ – семинарские занятия, ЛЗ – лабораторные занятия, ДОТ – дистанционные образовательные технологии, СРС – самостоятельная работа слушателя

Содержание учебных дисциплин (модулей)

Таблица 3. Форма содержания учебных дисциплин.

№ п/п	Наименование тем	Содержание обучения по темам, наименование и тематика лабораторных (практических и/или семинарских) занятий, самостоятельной работы слушателя и используемых образовательных технологий
1.	Эмоции. Часть 1.	• что такое эмоции; • базовые эмоции; • <u>эмоции и чувства.</u>
2.	Эмоции. Часть 2.	• самостоятельное значение 10 базовых эмоций; • дополним картинку эмоцией Страдание; • назовем и кратко характеризуем основные чувства.
3.	Эмоции. Практикум.	• практикум по регуляции гнева и агрессии; • 2 вида агрессии; • практикум по регуляции печали и депрессии.
4.	Эмоциональный интеллект	• что такое IQ и EQ? В чем отличие; • кто руководит естественным отбором способностей мозга; • история и предпосылки появления EQ; • <u>структура EQ.</u>
5.	Нейробиология мозга. Часть 1.	• что такое человеческий мозг, как он эволюционирует и как взаимодействует с физическим телом; • эволюционирование мозга; • взаимодействие мозга с физическим телом; • <u>взаимодействие мозга с сознанием. Коварство мозга.</u>
6.	Нейробиология. Часть 2.	• дофаминовая система; • зеркальные нейроны; • <u>дефолт-система мозга.</u>
7.	Взаимосвязь типов личности с эмоциональным интеллектом.	• психологические типы людей; • взаимосвязь Эмоционального интеллекта с типами личности; • контроль эмоций разными типами; • <u>развитие эмоционального интеллекта у каждого типа.</u>
8.	Эмоции в конфликте.	• природа и стадии конфликтов; • стратегии поведения личности в конфликте; • нарастание эмоционального «давления» в конфликте; • алгоритм управления эмоциями на разных стадиях конфликта.
9.	Влияние эмоций на коммуникацию.	• позиции во взаимодействии по Э. Берну; • речевые ошибки; • механизмы эмоционального влияния; • типы манипуляций и эмоции, на которые они направлены; • <u>варианты противодействия.</u>
10.	Природа и механика стресса.	• что такое стресс, стадии стресса; • как стресс влияет на нашу жизнь; • стрессоустойчивость; • <u>как развить стрессоустойчивость.</u>
11.	Практики развития стрессоустойчивости.	• что такое стрессоустойчивость; • этапы работы по развитию стрессоустойчивости в организации; • коррекционные мероприятия по работе с личностным потенциалом.
12.	Саморегуляция психических состояний.	• аутогенная тренировка; • нервно-мышечная релаксация; • медитация; • <u>дыхательная гимнастика.</u>
13.	Принятие решений в стрессовой ситуации.	• как наша нервная система реагирует на стресс; • <u>как снять стресс и быстро успокоиться;</u>

		• техника Декарта; • алгоритм анализа стрессовой ситуации.
14.	Эмоциональные ловушки. Как предотвратить застревание в стрессовых ситуациях.	• что такое эмоциональные ловушки; • как распознать эмоциональные ловушки; • основные типы ловушек; • основные меры по предотвращению попадания в эмоциональные ловушки.
15.	Манипуляции как стрессовый фактор. Часть 1.	• психологические манипуляции; • как распознать, что вами манипулируют; • примеры манипуляций.
16.	Манипуляции как стрессовый фактор. Часть 2.	• манипуляции в контексте рабочего коллектива; • причины возникновения манипуляций на работе; • типы манипуляторов; • риски манипуляций на работе; • эффективные техники сопротивления манипуляциям на работе.
17.	Эмоциональное выгорание.	• стадии эмоционального выгорания; • как может проявляться эмоциональное выгорание; • что приводит к длительному стрессу на работе; • самодиагностика симптомов эмоционального выгорания; • основные инструменты профилактики эмоционального выгорания.
18.	Выгорание в корпоративной среде.	• симптомы выгорания на работе. • факторы корпоративной токсичности. • опыт организаций по профилактике корпоративного выгорания.
Самостоятельная работа слушателя		Освоение теоретического и практического материала.
Используемые образовательные технологии		Электронное обучение на платформе LMS Moodle использованием видео контента, презентационных, текстовых материалов, тренировочных и проверочных тестов

Требования к промежуточной и итоговой аттестации

Итоговая аттестация производится в форме онлайн тестирования

Лицам, успешно освоившим программу повышения квалификации и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Организационно-педагогические условия реализации ДПП

Материально-техническое обеспечение

Обучение проводится с использованием электронной обучающей среды Moodle на платформе <https://lms.idpo.knitu.ru/>

Учебно-методическое обеспечение программы

Основная литература

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностика, терапии. СПб.: Речь, 2004.
2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Академический проект, 2004.
3. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб., 2003.
4. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина. М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984.
6. Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. Нейрофизиологическое исследование. М.: Мир, 1966.
7. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978.

8. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2003.
9. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб.: Питер, 2007.
10. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2002.
11. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Л.: Лениздат, 1970.

Дополнительная литература

1. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1984.

Нормативные правовые акты, профессиональные стандарты и т. п.

Кадровое обеспечение программы

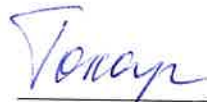
Образовательный процесс обеспечивается кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю дисциплины, и систематически занимающимися профессиональной деятельностью по профилю дисциплины.

Разработчики программы:

Токар Венера Марсовна, к.п.н., доцент, главный специалист по федеральным и региональным проектам ИДПО

Руководитель программы

к.п.н., доцент, главный специалист
по ФРП ИДПО

 Токар В.М.