

## ФОРМУЛЯР ЗА ОПИСАНИЕ НА ПРОГРАМАТА

### 1. Наименование на програмата:

Стрес: същност, причини, стратегии. Професионален стрес: техники за овладяване и контрол на стреса

### 2. Програмата е насочена към:

Учители – начален етап

Учители – прогимназиален етап

Учители – гимназиален етап

Заместник-директори

Ръководител направление ИКТ

Педагогически съветници, психолози

Възпитатели в общежитие

Логопеди, рехабилитатори, ресурсни учители

Корепетитори, хореографи, тренъори

Учители - предучилищно образование

### 3. Анотация на програмата:

#### 3.1. Кратко описание на програмата

В последните години проблемът за стреса на работното място привлича вниманието на специалисти от различни области – психолози, социолози, здравни работници. Провеждат се много изследвания на причините за възникването му и начините за преодоляване. Темата е особено актуална за педагогическите специалисти, предвид голямото натоварване на което са изложени в училище.

Обучителният курс се състои от два подмодула. В първия се разглежда стреса, неговата същност, причини и отражението му върху личността. Вторият модул се фокусира върху професионалния стрес, причините за възникването му. Разглеждат се стратегии за овладяване и справяне. В резултат на обучението, обучаемите ще подобрят уменията си за комуникиране и за преодоляване на стреса, ще се подобри взаимодействието в екипа и ще се постигне по-голяма съгласуваност по отношение на работата.

#### 3.2. Цели на програмата

Основна цел на програмата: Основна цел: Формиране на педагогически и академични компетенции на педагогическите специалисти за разпознаване и овладяване на професионалния стрес. Специфични цели:

1. Усъвършенстване на разбирания за същността и значението на основни понятия като: стрес на работното място; стресови въздействия; развитие на burn out синдром; стресогенност на работната среда; стресогенни фактори в професията на учителя;
2. Поддържане на личностното си развитие и професионално усъвършенстване.
3. Формиране на умения за лично и екипно справяне със стресови ситуации с цел изграждане на позитивен работен климат.

### 3.3. Методи на обучение

Методите на обучение, които ще бъдат използвани дават възможност за използване на реалния потенциал на всеки участник, опираше на неговите професионализъм и опит (дискусия, работа в малки групи, анализ на казуси, ролеви игри, симулации и др.)

### 3.4. Индикатори за очаквани резултати

1. Придобити знания и умения
2. усвоени техники за справяне със стреса на работното място.

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

Интернет, работни материали-работни листове, презентации, мултимедия, лаптоп/компютър

### 3.6. Съотношение между теоретична и практическа част:

50% теория, 50 % практическа част

4. **Компетентности, които ще бъдат придобити** Академична

60152498

Педагогическа

Комуникативна

5. **Форми на обучение:**

Присъствена

Дистанционна

6. **Продължителност на обучението** : 16

7. **Брой квалификационни кредити** : 1

8. **Начин на завършване на обучението:** Защита на проект

9. **Списък на обучителите\***:

Златка	Кръстева	Драгнева
--------	----------	----------

10. **Лице за контакт:**

Име, презиме, фамилия: Георги Спасов Шошев

Актуален адрес: Ул. Ангел Кънчев 2

Телефон: 0877787903

Адрес на електронна поща: [shoshev03@gmail.com](mailto:shoshev03@gmail.com)