

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Власов Виктор Алексеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2025 16:46:19
Уникальный программный ключ:
8795a197730b330f78fcc134ddd9dccc3d63d648cb485d46f6dd1d51ac84980



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

_____ О.Г. Волокитин

« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации

Профессиональное выгорание: восстановление и профилактика

Наименование программы

Томск
2024

1. Общая характеристика программы.

1.1. Цель и задачи реализации программы.

Целью реализации программы повышения квалификации является изучение теоретических положений возникновения синдрома эмоционального выгорания (СЭВ), а также методов восстановления и профилактики данного синдрома в рамках любой профессиональной деятельности, связанной со взаимодействием с большим количеством людей.

Для достижения указанной цели необходимо решить следующие задачи:

- изучить основы причин, симптомов и стадий возникновения СЭВ;
- изучить последствия и признаки СЭВ;
- овладеть методами диагностики и профилактики СЭВ;
- овладеть навыками регуляции темпа жизни и планирования изменений в жизни, предотвращающих СЭВ.

Таким образом, посредством программы повышения квалификации реализуется постепенный переход от теоретических основ СЭВ к более прикладным, связанным с конкретной профессиональной деятельностью конкретного слушателя курса.

1.2. Категория слушателей.

Лица, желающие освоить программу повышения квалификации, могут иметь любой уровень образования от среднего профессионального до ученой степени.

Желательно иметь стаж работы (не менее 1 года).

Сфера профессиональной деятельности – предприниматели, владельцы малого и среднего бизнеса.

1.3. Трудоемкость обучения.

Нормативный срок освоения программы – 72 часа, включая все виды аудиторной и самостоятельной учебной работы слушателей.

Учебная нагрузка устанавливается не более 36 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной учебной работы слушателя.

1.4. Форма обучения и форма организации образовательной деятельности.

Форма обучения: заочная.

Продолжительность учебной недели составляет: по заочной форме обучения – 2 дня.

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий.

2. Формализованные (планируемые) результаты освоения программы.

В результате освоения программы у слушателя должен сформироваться комплекс знаний, умений и навыков в области диагностики и профилактики возникновения СЭВ, а также практические навыки по их применению.

В результате изучения программы слушатели должны:

знать:

- теоретические основы причин, симптомов и стадий возникновения СЭВ;
- последствия и признаки СЭВ;
- основы самодиагностики СЭВ;
- способы и методы восстановления и профилактики возникновения СЭВ;

уметь:

- выявлять СЭВ у себя и видеть признаки у коллег;
- выявлять свой собственный ритм жизни;
- различать выгорание, стресс и депрессию;
- различать СЭВ и профессиональное выгорание;

владеть:

- методикой диагностики СЭВ;
- навыками профилактики СЭВ;
- навыками регуляции темпа жизни;
- навыками планирования изменений в жизни, предотвращающих СЭВ.

3. Содержание программы.

3.1. Календарный учебный график.

Образовательный процесс по программе может осуществляться в течение всего учебного года.

Занятия проводятся по мере комплектования групп.

Таблица 1. Календарный учебный график

Форма обучения	График обучения	Ауд. часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
заочная		2	2	18 недель

3.2. Учебный план.

Таблица 2. Форма учебного плана программы, реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Наименование дисциплин (модулей)	ОТ*, час.	Аудиторные занятия, час.		Дистанционные занятия, час.		ВЗ* час.	СРС*, час.	Форма контроля
			Лк*	ПЗ, СЗ, ЛЗ*	Лк*	ПЗ, СЗ, ЛЗ*			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Введение. Эмоциональное и профессиональное выгорание. Причины и предпосылки возникновения.	8			2	2		4	тест
2.	Симптомы и стадии эмоционального и профессионального выгорания	8			2	2		4	тест
3.	Диагностика выгорания	14			2	4		8	тест
4.	Профилактика выгорания	20			4	6		10	тест
5.	Темп жизни и планирование изменений в жизни, предотвращающих СЭВ.	20			4	6		10	тест
Практики (стажировки)									Не предусмотрено
Итоговая аттестация		2							Тест
ИТОГО:		72			14	20		36	

* ОТ – общая трудоемкость, Лк – лекции, ПЗ – практические занятия, СЗ – семинарские занятия, ЛЗ – лабораторные занятия, ВЗ – выездные занятия, СРС – самостоятельная работа слушателя

3.3. Содержание учебных дисциплин (модулей).

Таблица 3. Содержание учебных дисциплин модулей

Модуль 1. Введение.

№ п/п	Наименование разделов (тем, элементов и т.д.)	Содержание обучения по темам, наименование и тематика лабораторных (практических и/или семинарских) занятий, самостоятельной работы слушателя и используемых образовательных технологий
1	Введение.	Будут рассмотрены теоретические основы эмоционального и профессионального выгорания. Причины и предпосылки их возникновения. Признаки эмоционального выгорания. Связь стресса и выгорания

Практические и/или семинарские занятия	Интерактивная игра с элементами тестирования. Практика распознавание выгорания.
Лабораторные работы	Не предусмотрены
Самостоятельная работа слушателя	Изучение дополнительных материалов. Прохождение проверочного теста. Диагностика причин личного выгорания: мышления и убеждения
Используемые образовательные технологии	При изучении дисциплины будут применяться игровые технологии, компьютерные технологии, лекции, практические занятия, самостоятельное изучение определённых разделов

Модуль 2. Симптомы и стадии эмоционального и профессионального выгорания

2	Симптомы и стадии эмоционального и профессионального выгорания	Будут рассмотрены различия эмоционального и профессионального выгорания. Симптомы и стадии выгорания. Сигналы физиологии, говорящие о выгорании
Практические и/или семинарские занятия	Интерактивная игра с элементами тестирования.	
Лабораторные работы	Не предусмотрены	
Самостоятельная работа слушателя	Изучение дополнительных материалов. Прохождение проверочного теста	
Используемые образовательные технологии	При изучении дисциплины будут применяться игровые технологии, компьютерные технологии, лекции, практические занятия, самостоятельное изучение определённых разделов	

Модуль 3. Диагностика выгорания

3	Диагностика выгорания	Будут рассмотрены различные виды самодиагностики, экспресс диагностики и полной психологической диагностики выгорания. Различия между стрессом, выгоранием, депрессией.
Практические и/или семинарские занятия	Интерактивная игра с элементами тестирования. Диагностика и самодиагностика выгорания. Определение причин выгорания. Принятие выгорания как этапа жизни.	
Лабораторные работы	Не предусмотрены	
Самостоятельная работа слушателя	Изучение дополнительных материалов. Прохождение проверочного теста.	
Используемые образовательные технологии	При изучении дисциплины будут применяться игровые технологии, компьютерные технологии, лекции, практические занятия, самостоятельное изучение определённых разделов	

Модуль 4. Профилактика выгорания

4	Профилактика выгорания	Будут рассмотрены различные стратегии профилактики выгорания и методы восстановления, в случае если человек диагностировал у себя выгорание. Основы психоэмоциональной саморегуляции.
Практические и/или семинарские занятия	Будут представлены практические упражнения: Физические и дыхательные инструменты снижения уровня стресса. Психологические приемы контроля уровня эмоционального напряжения Инструменты личностной проработки для устранения предпосылок возникновения эмоционального выгорания Профилактика выгорания на физическом, эмоциональном и ментальном уровнях	
Лабораторные работы	Не предусмотрены	
Самостоятельная работа слушателя	Изучение дополнительных материалов. Опробование различных способов саморегуляции и восстановления. Прохождение проверочного теста.	
Используемые образовательные технологии	При изучении дисциплины будут применяться компьютерные технологии, лекции, практические занятия, самостоятельное изучение определённых упражнений	

Модуль 5. Темп жизни и планирование изменений в жизни, предотвращающих СЭВ

5	Темп жизни и планирование изменений в жизни, предотвращающих СЭВ	Будут рассмотрены вопросы скорости жизни, количества событий и ситуаций, приводящих к выгоранию. Основы планирования событий и изменения темпа жизни, сокращающие объем стресса.
Практические и/или семинарские занятия	Будут представлены практические упражнения: Регулирование темпа жизни. Определение вектора изменений. Планирование изменений в жизни	
Лабораторные работы	Не предусмотрены	
Самостоятельная работа слушателя	Изучение дополнительных материалов. Прохождение проверочного теста. Самостоятельное определение темпа жизни и разработка плана изменений	

	своей жизни.
Используемые образовательные технологии	При изучении дисциплины будут применяться компьютерные технологии, лекции, практические занятия, самостоятельное изучение определённых разделов

3.4. Требования к промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация проводится по каждому модулю в виде тестирования и интерактивной игры дистанционно. Оценка уровня освоения дисциплины осуществляется по двухбалльной системе («зачет», «незачет»).

Итоговая аттестация производится дистанционно в виде итогового тестирования.

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

4. Условия реализации программы.

4.1. Материально-технические условия реализации.

Занятия проводятся дистанционно с использованием компьютерных технологий.

Учебный процесс обеспечивается системой электронного обучения ТГАСУ (<https://ido.tsuab.ru/>).

4.2. Учебно-методическое обеспечение программы.

Доступ к электронным образовательным ресурсам происходит через систему электронного обучения ТГАСУ (<https://ido.tsuab.ru/>)

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Основная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие/Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 299 с.

2. Нагоски, Э. Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса/Э. Нагоски, А.Нагоски; пер. с англ. Антонины Лаировой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 299 с.

Дополнительная литература:

3. Чаттерджи Р. Я больше не могу! Как справиться с длительным стрессом и эмоциональным выгоранием/Р. Чаттерджи, - М.: Издательство: Бомбора, 2022. – 272 с.

Электронные и Internet-ресурсы:

4. <https://dpo.iro61.ru/upload/parse/rsoko/sistema-metod/614-02pril.pdf> – Банк диагностических инструментария

5. Кадровое обеспечение программы.

Образовательный процесс по модулям обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю модуля, и ученую степень или опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере и систематически занимающимися научной и/или научно-методической деятельностью.

К образовательному процессу по дисциплинам (модулям) также привлечены преподаватели из числа действующих руководителей и ведущих работников профильных организаций, предприятий и учреждений.

Преподавательский состав, работающий по данной программе представлен в таблице 4.

Таблица 4. Кадровое обеспечение программы

№ п/п	Наименование дисциплин (модулей), разделов (тем, элементов и т.д.)	Фамилия, имя, отчество, год рождения	Ученая степень, ученое звание	Стаж	Основное место работы, должность	Место работы и должность по совместительству (если есть)
1.	Введение. Эмоциональное и профессиональное выгорание. Причины и предпосылки возникновения.	Кузнецова Юлия Наильевна	Кандидат биологических наук	19 лет 9 мес.	ТГАСУ, доцент кафедры ОТиОС	-

2.	Симптомы и стадии эмоционального и профессионального выгорания	Талдонова Наталья Владимировна	-	24 г. 7 мес.	ТГАСУ, старший преподаватель кафедры ОТиОС	ПАО "РОСТЕЛЕКОМ"
3.	Диагностика выгорания	Талдонова Наталья Владимировна	-	24 г. 7 мес.	ТГАСУ, старший преподаватель кафедры ОТиОС	ПАО "РОСТЕЛЕКОМ"
4.	Профилактика выгорания	Карпачева Елена Владимировна	Кандидат геолого-минералогических наук, степень магистра психологии	19 лет 6 мес.	ТГАСУ, доцент кафедры ОТиОС	-
5.	Темп жизни и планирование изменений в жизни, предотвращающих СЭВ.	Карпачева Елена Владимировна	Кандидат геолого-минералогических наук, степень магистра психологии	19 лет 6 мес.	ТГАСУ, доцент кафедры ОТиОС	-

6. Разработчик программы.

(подпись)

Е.В. Карпачева, к.геол.-минерал.н., доцент кафедры «Охрана труда и окружающей среды» ТГАСУ

(подпись)

Ю.Н. Кузнецова, к.б.н., доцент кафедры «Охрана труда и окружающей среды» ТГАСУ

(подпись)

Н.В. Талдонова, ст.преподаватель кафедры «Охрана труда и окружающей среды» ТГАСУ

СОГЛАСОВАНО :

Руководитель программы:

_____ (Е.В. Карпачева)

Директор ИНО-ТГАСУ

Н.Р. Шадейко