

Утверждено
Генеральный директор
 ООО «Столичный центр образовательных технологий»
 _____ **Д.С. Курильчик**



Курс повышения квалификации «Профилактика и преодоление эмоционального выгорания у педагогов»

Учебная программа курса

Цель	совершенствование профессиональных компетенций слушателей, способствующих изучению основ в сфере профилактики эмоционального выгорания.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • определить понятие эмоционального выгорания; • проанализировать способы преодоления эмоционального выгорания через ресурсы и саморегуляции; • выявить психосоматические проявления эмоционального выгорания; • научиться применять технологии профилактики эмоционального выгорания специалистов образования; • научиться применять инструменты осознанности для преодоления проблем эмоционального выгорания.
Категории обучающихся	программа ориентирована на специалистов в сфере образования.
Оценка качества	промежуточная аттестация в форме тестов, итоговое тестирование.
Прогнозируемые результаты	<p>В результате обучения на курсе обучающиеся приобретут: знания: об основах профилактики эмоционального выгорания; методов диагностики уровня эмоционального выгорания; методов профилактики эмоционального выгорания.</p> <p>умения: осознавать свои проявленные и скрытые эмоции; управлять своими эмоциями; создавать позитивный настрой и повышать жизненный тонус. навыки: профилактики эмоционального выгорания; управления своими эмоциями; создания позитивного настроения.</p>