

**Курс повышения квалификации «Ресурсное состояние: эмоциональное и психологическое благополучие»**

Учебная программа курса

<b>Цель</b>	Совершенствование профессиональных компетенций в области оказания помощи, самопомощи при стрессовых ситуациях и настройки на ресурсное состояние
<b>Задачи</b>	1. Изучить основные показатели психологического и физического здоровья, навыки саморегуляции и эффективного управления стрессом. 2. Освоить психологические приемы для снятия эмоциональных блоков. 3. Выявить наиболее эффективные техники для ежедневного применения в профессиональной и личной жизни для решения важных задач. 4. Эффективно использовать методики и техники по вхождению в ресурсное состояние.
<b>Категории обучающихся</b>	Специалисты любых сфер, которые стремятся оставаться продуктивными и получать высокие результаты в своей профессиональной деятельности: управленцы, менеджеры, педагоги, воспитатели, работники сферы услуг, предприниматели и другие. Все заинтересованные лица, стремящиеся к саморазвитию и самосовершенствованию.
<b>Оценка качества</b>	Оценка качества освоения Программы слушателями включает промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую аттестацию
<b>Форма обучения</b>	Заочная с использованием дистанционных образовательных технологий
<b>Прогнозируемые результаты</b>	В результате обучения на курсе обучающиеся приобретут: знания: - понятий и видов ресурсного состояния, его важности, влияния на жизнь человека; - видов жизненной энергии, основных источников получения жизненной энергии, способов восполнения ресурсного состояния; - основных методов самопомощи при стрессе, приемов управления своим состоянием, влияния стресса на психическое и физическое здоровье; - понятия когнитивные функции, видов ловушек мышления и способов их избежать; - понятия эмоциональная гигиена, ее необходимости и важности в профессиональной и личной жизни, основных правил эмоциональной гигиены; - причин, видов синдрома самозванца и способов его преодоления; - видов перфекционизма, его влияния на работу и личную жизнь, пути преодоления синдрома перфекциониста; - видов и принципов планирования, ошибок планирования; - понятия прокрастинации, методов борьбы с прокрастинацией; умения: - восполнять и сохранять ресурсное состояние; - использовать эффект ресурсного состояния в профессиональной и личной жизни; навыки: - самопомощи при стрессе; - сохранения эмоционального и психологического баланса; - получения удовольствия от своей деятельности и от результата; - формулирования и достижения целей; - бережного отношения к самому себе.
<b>Выдаваемый документ</b>	По окончании курса обучающийся получает печатное удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Удостоверение высылается Почтой России