



---

## ПРОГРАММА «ИСКУССТВО ЖИТЬ БЕЗ СТРЕССА»

для педагогов общеобразовательных организаций, СПО, вузов, организаций дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей  
в рамках Всероссийского движения

«Профсоюз – территория здоровья»

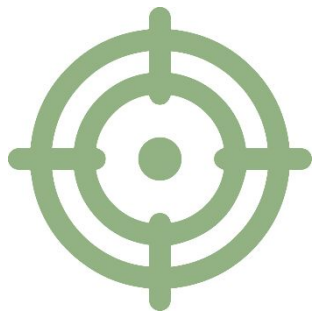
---

Ивановская , Тверская , Тульская, Рязанская, Брянская, Калининградская, Костромская, Мурманская,  
Новосибирская, Орловская, Саратовская, Тамбовская, Челябинская области, Ставропольский край

АНО ДПО «Гильдия профессионалов образования»

2021

# ЦЕЛИ. ЗАДАЧИ. ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ



Цель реализации программы:

- Совершенствование общекультурных компетенций по снижению влияния факторов стресса и рисков возникновения деструктивных психологических состояний в профессиональной деятельности педагогов.
- Совершенствование профессиональных компетенций педагогов по применению технологий формирования благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе и в ученической среде.



Задачи:

1. Развить у преподавателей навыки стрессоустойчивости.
2. Обучить техникам профилактики эмоционального перенапряжения, тревожных состояний.
3. Обучить методам саморегуляции, управлению уровнем стресса и компенсации его последствий, в том числе в педагогической и ученической среде.



Целевая аудитория:

Члены Общероссийского Профсоюза образования - педагоги общеобразовательных организаций, СПО и вузов, организаций дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей.

# ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

Учебный модуль

Практический модуль

Итоговое тестирование –  
анкетирование, выдача удостоверений  
о повышении квалификации Учебного  
центра Общероссийского Профсоюза  
образования

I этап

II этап

III этап



## КОМАНДА ПРОЕКТА



Елшина Елена Станиславовна - секретарь - заведующий отделом по связям с общественностью Общероссийского Профсоюза образования.


Корсун Евгения Михайловна - тренер, консультант по оценке персонала и организационному развитию МОКЦ «Квантовый скачок».

Масленникова Елена Вячеславовна – руководитель Учебного центра Общероссийского Профсоюза образования.

Меркулов Олег Игоревич - советник Общероссийского Профсоюза образования по физической культуре и спорту.

Орленко Светлана Анатольевна, соучредитель МОКЦ «Квантовый скачок», эксперт, дизайнер интерактивных образовательных программ, практический психолог.

Савушкин Александр Александрович, МОКЦ «Квантовый скачок», кандидат юридических наук, эксперт образовательных программ, тренер.



# ТЕМЫ, АКТИВНОСТЬ И ФОРМЫ РАБОТЫ

ТЕМА 1. Стрессогенные факторы, способы решения

- Блиц-опрос
- Теоретический блок
- Open-space–решение кейсов по стрессогенным факторам
- Исследовательская лаборатория «Мой стресс»

ТЕМА 2. Эмоции, техники регуляции

- Теоретический блок
- Рефрейминг
- Практикум
- Психотехники регуляции негативных эмоций

ТЕМА 3. Телесность и стресс, техники регуляции

- Теоретический блок «ЗОЖ»
- Практикум «ЗОЖ»
- Техники релакса
- Техники визуализации
- Дыхательные техники

ТЕМА 4. Интерактивные технологии в педагогике как инструмент регуляции дистресса

- Игровые
- Творческие
- Экспериментальные

ТЕМА 5. Передача коробочного интерактивного занятия для школьников «Мы команда»

- Основные положения занятия, его цели и задачи
- Апробация наиболее интересных упражнений



## ОТЗЫВЫ

Тверская областная организация отмечает, что Программа «Профессиональный антистресс», разработанная Профсоюзом образования актуальна в учительской среде и внедряется очень своевременно, она нужна и целесообразна для всех педагогических работников.

«Уверены, что программа повышения квалификации «Личностный потенциал: педагогическое управление психологическими ресурсами (профессиональный антистресс)» обязательно будет способствовать психологической устойчивости педагога и это будет влиять и на психологическое состояние общества».

Председатель Ивановской областной организации Профсоюза Москалева Н.Н.

## КОНТАКТЫ

Сайт <http://gildiapo.ru/>

Телефон: +7 (495) 938-70-39

E-mail: [gildiaobr@gmail.com](mailto:gildiaobr@gmail.com)