



Маріупольський університет

Центр розвитку людського потенціалу

НАЗВА КУРСУ: Професійне вигорання та стресове навантаження у діяльності державних службовців: психологічні механізми, профілактика та стратегії відновлення

КАФЕДРА: практичної психології

ГАРАНТ ПРОГРАМИ: Шахов В.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології МДУ

ОБСЯГ КУРСУ:

1	26	4
кредит ЄКТС (30 годин)	контактна робота з викладачем	самостійна робота
ФОРМА НАВЧАННЯ	МОВА ВИКЛАДАННЯ	ФОРМА ОЦІНЮВАННЯ
очна, дистанційна	українська	залік

ЦІЛЬОВА АУДИТОРІЯ: державні службовці категорій посад «Б», «В», посадові особи органів місцевого самоврядування, депутати місцевих рад, посадові особи, обрані на виборні посади

ЗМІСТ КУРСУ:

Тема 1. Психологія стресу та основи стрес-менеджменту у професійній діяльності: еустрес, дистрес і хронічне навантаження

Тема 2. Професійне та емоційне вигорання: моделі, етапи розвитку, ризики і наслідки

Тема 3. Диференційна психологічна оцінка станів професійного виснаження: критерії, інструменти скринінгу та маршрутизація допомоги

Тема 4. Комунікативні стратегії та робоче середовище як чинники профілактики вигорання: конфлікти, ресурси, підтримка

Тема 5. Відновлення ресурсу та подолання професійного вигорання: доказові інтервенції та best practices

Підсумковий контроль результатів навчання