

Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования
«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ИНСТИТУТ»
(СФИ)

Принято
ученым советом СФИ
протокол от 22.04.2024 № 2

Утверждено
приказом ректора
от 23.04.2024 № 18/1-24

Профилактика эмоционального выгорания

Рабочая программа дисциплины

Дополнительная профессиональная программа – программа профессиональной переподготовки «Социальная работа со случаем: инновационные модели и методы» с присвоением новой квалификации
Квалификация: специалист по социальной работе (социальный координатор)
Форма обучения: очная
Год начала подготовки: 2024

| Общая нагрузка 4 ак. ч. | | |
|---|-------|-------|
| Курс / Семестр | 1 / 2 | Итого |
| Контактная работа, в том числе: | 4 | 4 |
| Лекции | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа | 0 | 0 |
| ИТОГО | 4 | 4 |
| В том числе в форме практической подготовки | 0 | 0 |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет | |

Рабочая программа дисциплины

Профилактика эмоционального выгорания

Разработчик(и):

Ю. К. Ушакова

А. В. Матвеева

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания» является формирование у обучающихся профессиональной компетенции ПК-2 и профессиональной компетенции ПК-9 через решение следующих задач:

1. изучить основные факторы риска и причины развития эмоционального выгорания;
2. проанализировать мотивы профессиональной реализации в социальной работе;
3. изучить инструменты профилактики эмоционального выгорания и самопомощи.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Место дисциплины в программе

01.05 - Обязательная часть.

Дисциплина читается на 1-м курсе во 2-м семестре для слушателей очной и заочной формы обучения.

Требования к предварительной подготовке обучающегося

Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретённых при изучении дисциплин:

- Введение в профессию.
- Возрастная психология.

Дисциплины и практики, для которых изучение дисциплины необходимо как предшествующее

- Практика по профилю профессиональной деятельности.

3. Требования к результатам обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные) | Результаты обучения по дисциплине |
|---|--|
| ПК-2 Способность соблюдать профессионально-этические требования и разрешать этические дилеммы (т.е. делать выбор в ситуации ценностных противоречий). | Знать: - основные ценности социальной работы; - этические дилеммы в социальной работе; - этические нормы взаимоотношений с клиентами, коллегами, партнерами. Уметь: - осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с ценностями социальной работы; - распознавать ситуации этических дилемм; - замечать расхождение между нормативными этическими требованиями и их реализацией на практике. Владеть: - соблюдать этические нормы взаимоотношений с клиентами, коллегами, партнерами; - обращаться за консультацией к более опытным коллегам в этически противоречивых и неопределённых ситуациях. |
| ПК-9 Способность к саморазвитию, использованию личного творческого потенциала и | Знать: - возможности саморазвития, самореализации, развития творческого потенциала; - признаки профессиональной усталости, выгорания и |

| | |
|---|--|
| Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные) | Результаты обучения по дисциплине |
| предупреждению, профилактике профессиональной усталости, профессионального "выгорания". | способы профилактики выгорания. Уметь: - использовать возможности саморазвития, самореализации, развития творческого потенциала; - искать возможности супервизии для анализа своей деятельности и саморазвития; - справляться с нагрузкой и находить дополнительные источники поддержки, открывать в себе дополнительные ресурсы; - самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития. |

4. Содержание и структура дисциплины

4.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Профилактика эмоционального выгорания

Что такое эмоциональное выгорание: определение, причины развития, группы риска. Факторы, повышающие риск развития эмоционального выгорания: статистика, мифы о выгорании. Признаки развития эмоционального выгорания. Как справиться с эмоциональным выгоранием: техники самопомощи, тайм-менеджмент. Самодиагностика. Практические упражнения.

4.2. Структура дисциплины

| Тема | Вид учебной деятельности | Объём, ак. ч. | В том числе в форме практической подготовки |
|---|--------------------------|---------------|---|
| 2 семестр | | | |
| Контактная работа | | 4 | |
| Тема 1. Профилактика эмоционального выгорания | Лекция | 4 | |
| Промежуточная аттестация – зачет | | | |

5. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине

5.1. Текущий контроль успеваемости

Форма

Текущий контроль успеваемости проводится по результатам участия обучающихся в практическом занятии.

Периодичность

Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра.

Порядок проведения

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся активно участвовал в интерактивных лекциях.

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не принимал активного участия в интерактивных лекциях.

5.2. Промежуточная аттестация

Форма

Зачет.

Периодичность

По завершении изучения дисциплины в конце семестра.

Порядок проведения

Формой проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Профилактика эмоционального выгорания» является зачет. Оценка выставляется по результатам посещаемости занятий обучающимися или прослушивания занятий в аудиозаписи. При выставлении итоговой оценки принимаются во внимание результаты текущего контроля успеваемости, проводимого в течение семестра.

Оценочными средствами текущего контроля успеваемости по дисциплине в ходе обучения и процессе формирования компетенций являются:

- журнал посещаемости занятий.

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся посетил практическое занятие или прослушал пропущенное занятие в аудиозаписи.

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не посетил практическое занятие и не прослушал пропущенное занятия в аудиозаписи.

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины

6.1. Печатные и электронные издания

| Авторы | Заглавие | Изд-во, год | Стр. | Эл. адрес для эл. изданий |
|-------------|--|---------------|------|---------------------------|
| Т. Мужижкая | Брать, давать и наслаждаться. Как оставаться в ресурсе, что бы с вами не происходило | Бомбора, 2024 | 255 | |

6.2. Электронные образовательные ресурсы

| Название | Ссылка |
|---|---|
| Официальный сайт Свято-Филаретовского института | https://sfi.ru |
| Личный кабинет обучающегося | http://eios.sfi.ru/WebApp/#/ |

6.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| Название | Ссылка |
|-------------------------------------|--|
| Библиотека Института психологии РАН | lib.ipran.ru/ |
| Библиотека литературы по психологии | znanium.com |
| Электронная библиотека МГППУ | psychlib.ru/ |

6.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

| Название | Описание |
|--|---|
| Windows 8, Windows 10 | Операционная система корпорации Microsoft, ориентированная на управление компьютером и прикладными программами с помощью графического интерфейса. |
| Office Standard 2013 Russian: Word 2013, Excel 2013, PowerPoint 2013, OneNote 2013, Outlook 2013, Publisher 2013 | Пакет программ для работы с документами, электронной почтой и подготовки презентаций. |
| VLC, ver. 3.0.8 | Медиапроигрыватель. |
| ИРБИС64+ в составе четырех АРМ «Администратор», «Каталогизатор», «Книговыдача», модуля Web ИРБИС64+ | Библиотечная программа. |
| ABBYY FineReader 11 | Программа для перевода изображения документов в электронные редактируемые форматы. |
| Программа TrueConf, тариф на 21 пользователя и 10 одновременных соединений | Отечественная программа видеоконференцсвязи с использованием облачной среды |
| NonVisual Desktop Access (NVDA) | Бесплатная программа экранного доступа для операционных систем семейства Windows, позволяющая незрячим и слабовидящим пользователям работать на компьютере. |

6.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- парты, стулья для слушателей;
- стол, стул для преподавателя;
- ЖК панель;
- настольный микрофон;
- акустическая система;
- компьютер для преподавателя с видеокамерой;
- возможность подключения к сети Интернет (в том числе по каналу Wi-Fi) и обеспечения доступа к ЭИОС для преподавателя и обучающихся.

7. Методические указания для обучающихся

Для освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием данной рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее тематическим планом, связями с другими дисциплинами образовательной программы, с рекомендованной литературой (электронные и печатные издания) и др. В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. При подготовке к очередным лекциям целесообразно кратко повторить пройденное, обращаясь к конспекту и учебной литературе с особым вниманием к проблемному полю той или иной темы. В самостоятельной работе необходимо соблюдать рекомендации преподавателя. Для прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации необходимо ознакомиться с типовыми контрольными заданиями и материалами, содержащимися в разделе 5.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены условия полноценного освоения материала данной программы на основе применения комбинированного обучения в инклюзивных группах, индивидуальных занятий, дистанционного обучения. При необходимости для каждого обучающегося данной категории составляется индивидуальный учебный график, учитывающий, в том числе, рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в индивидуальной программе реабилитации инвалида.