Психология профессионального здоровья



Преподаватель

Шипилина

Вероника Васильевна,

кандидат психологических наук, доцент,

зав.кафедрой профессиональной педагогики, психологии и управления ОмГПУ,

медицинский психолог

«Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней»
(Всемирная Организация Здравоохранения)

Статистика говорит сама за себя:
около 50% специалистов по всему миру (75% среди педагогов) имеют симптомы профессионального выгорания.

И самое интересное — деструктивные изменения часто начинают формироваться еще на этапе профессиональной подготовки. То есть **прямо сейчас**…



Курс «Психология профессионального здоровья» — это:

- ✓ Возможность войти в профессию осознанно, с пониманием своих ресурсов и границ;
- ✓ Развитие умений распознавать ранние признаки профессиональных деструкций, проектировать здоровую профессиональную среду вокруг себя и системно управлять своим состоянием в условиях стресса.



Ключевые разделы курса:

1. Профессиональное здоровье человека: понятие, факторы, риски, диагностика.

2. Здоровая профессиональная среда.

3. Тренинг стрессоустойчивости

Ключевые разделы курса:

Профессиональное здоровье человека: понятие, факторы, риски, диагностика.

+ объективные и субъективные факторы уровня профессионального здоровья;
+ «психосоматический профиль» личности и его влияние на эффективность деятельности;
+ профилактика профессиональных деструкций;
+ кризисы профессионального становления и стратегии их преодоления;
+ критерии профессионального здоровья и долголетия;
+ диагностика уровня профессионального здоровья.

Здоровая профессиональная среда.

+ компоненты и факторы здоровой профессиональной среды;
+ вовлеченность в профессиональную среду как динамический процесс;
+ психологически безопасная профессиональная среда;
+ программы оздоровления профессиональной среды.

Тренинг стрессоустойчивости

+ психологический и биологический стресс : виды, факторы возникновения, стадии и риски, механизмы и признаки;
+ профессиональный стресс: рабочий, производственный, организационный;
+ последствия стресса;
+ диагностика уровня стресса и стрессоустойчивости, выявление субъективных стрессоров, индивидуальных проявлений стресса и их последствий, и т.п.
+ индивидуальная программа стресс-менеджмента в профессиональной деятельности

Курс построен на личностно-ориентированных и проблемно-поисковых технологиях:

+ Самодиагностика
+ Рефлексивные методики
+ Работа с метафорическими образами
+ Разбор видео-кейсов
+ Тренинговые игры и упражнения
+ Проектная деятельность

Курс реализуется в онлайн-формате на образовательном портале ОмГПУ

Оценка строится на балльно-рейтинговой системе:

Критерии оценки включают не только полноту знаний, но и умение самоорганизации, творческий подход, обоснованность выводов и практическую значимость работ.

Вид работы	Баллы	Что оценивается
Практические задания и самодиагностика	25	Глубина самоанализа, обоснованность выбора методик
Работа с видео-кейсами	30	Критичность анализа, реалистичность предлагаемых мер
Индивидуальный проект + тренинговые игры и упражнения	45	Самоорганизация, творческий подход, практическая значимость

Курс «Психология профессионального здоровья» дает

не абстрактные знания, а рабочие инструменты профессионального самосохранения, которые останутся с Вами на всю карьеру.

✓ **Это - инвестиция в Ваше профессиональное долголетие!**

Контактная информация:

Email: prof-management@omgpu.ru

или kafedra_pppu@mail.ru

Тел.: (8-3812) 23-37-42

Адрес: Интернациональная 6, каб.305