

Министерство здравоохранения Красноярского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Красноярский краевой центр медицинского образования»
(КГБОУДПО ККЦМО)



Утверждаю:

Директор КГБОУДПО ККЦМО

А. И. Грицан

«02» _____ 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации

Управление стрессом и профилактика эмоционального выгорания
(заочная программа)

Краткая аннотация: дополнительная профессиональная программа «Управление стрессом и профилактика эмоционального выгорания» предназначена для специалистов в сфере образования, психологов, специалистов по работе в кризисных ситуациях.

Программа представлена теоретическим курсом объемом 18 часов, с промежуточной и итоговой аттестацией в форме тестирования.

Программа составлена с учетом требований, Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 24 марта 2025 г. № 266 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2023 г. №716н « Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 г. № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант».

(основание составления программы)

Организация разработчик КГБОУДПО ККЦМО

(наименование организации)

Составители: Старостина Т.А. – методист КГБОУДПО ККЦМО; _____

(ФИО, должность, место работы)

Рекомендовано: методическим советом КГБОУДПО ККЦМО

от «09» апреля 2026 г. Протокол № 7

Оглавление

1. Паспорт программы	4
2. Учебный план.....	6
3. Тематический план	7
4. Календарный учебный график	8
5. Рабочая программа.....	9
6. Организационно-педагогические условия реализации программы	11
7. Контроль и оценка результатов освоения программы	13

1. Паспорт программы

1. Цель программы повышения квалификации: ознакомление с основными теоретическими и методологическими положениями теории стресса, копинг-поведения (поведения, помогающего преодолеть стресс), основными принципами и задачами диагностики, профилактики и коррекции эмоционального выгорания.

2. Планируемые результаты обучения: обучающийся, освоивший программу должен систематизировать знания к пониманию термина «стресс», уровнях проявления стрессовой реакции, закономерности формирования адаптационной и стрессовой реакций, подходах к управлению стрессом и саморегуляции; применять различные стратегии и техники копинг-поведения с учетом особенностей стрессовой ситуации; применять инструменты профилактики эмоционального (профессионального) выгорания.

Сформированные компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции
ПК 1	Психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Методы и способы оценки психического состояния людей – Методики (инструкции, программы) организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями – Основные методы содействия в мобилизации физических, духовных, личностных, интеллектуальных ресурсов личности для выхода из кризисного состояния – Основы проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, эффекты) <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Разрабатывать планы реализации психологического сопровождения, психологических услуг и психологической помощи гражданам и социальным группам – Подбирать и применять набор диагностических методик и диагностического инструментария в соответствии с возрастными особенностями личности – Анализировать полученные в результате диагностики данные, составлять психологическое заключение – Проводить занятия в целях снятия состояния острого психологического дискомфорта/стресса, снижения психологического дискомфорта и уровня агрессии/страха
ПК 2	Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Основные понятия и положения социальной психологии

	<ul style="list-style-type: none"> – Основные понятия и положения психодиагностики – Методы профилактики профессионального выгорания, предотвращения возникновения стресса <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать методы и приемы психологического консультирования в процессе оказания консультационной психологической консультационной помощи – Применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса – Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний – Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса
--	---

3. Требования к уровню образования обучающихся:

3.1. Категория обучающегося: психолог, практический психолог, социальный психолог, клинический психолог, психолог-консультант

3.2. Сфера применения профессиональных компетенций: трудовые коллективы, социальные группы, отдельные лица.

3.3. Требования к профессиональной подготовке, необходимой для освоения программы: к освоению программы допускаются лица, имеющие высшее образование – бакалавриат, высшее образование - специалитет, магистратура или высшее образование - бакалавриат и дополнительное профессиональное образование по программе профессиональной переподготовки в области психологического консультирования

4. Характеристика подготовки по программе

4.1. Форма обучения (очная, очно-заочная, заочная) _____ заочная

4.2. Нормативный срок освоения программы: _____ 18 час.

4.3. Режим обучения (количество часов в день): _____ 6 час.

2. Учебный план
 программы повышения квалификации
Управление стрессом и профилактика эмоционального выгорания

№ п/п	Наименование разделов (модулей)	Количество часов		Форма контроля
		всего	теория	
1	Стресс как психическое состояние	9	9	-
	Промежуточная аттестация			Тест-контроль
2	Профилактика эмоционального выгорания	8	8	-
	Промежуточная аттестация			Тест-контроль
3	Итоговая аттестация	1	1	Итоговое тестирование
	Итого	18	18	

3. Тематический план
программы повышения квалификации
Управление стрессом и профилактика эмоционального выгорания

№ п/п	Наименование разделов (модулей)	Количество часов	
		всего	теория
1	Стресс как психическое состояние	9	9
1.1	Физиология и биохимия стресса	3	3
1.2	Психология стресса	4	4
1.3	Управление стрессом	2	2
2	Профилактика эмоционального выгорания	8	8
2.1	Понятие эмоционального выгорания	3	3
2.2	Основные подходы к нейтрализации и профилактике эмоционального выгорания	3	3
2.3	Стратегии профилактики эмоционального выгорания	2	2
3.	Итоговая аттестация	1	1
	Итого	18	18

4. Календарный учебный график
программы повышения квалификации
Управление стрессом и профилактика эмоционального выгорания

№ п/п	Наименование разделов (модулей)	Количество часов	Неделя/день обучения	Виды контроля
1	Стресс как психическое состояние	9	1-3 день обучения	АП СК
	Промежуточная аттестация			
2	Профилактика эмоционального выгорания	8	1-3 день обучения	АП СК
	Промежуточный контроль			
3	Итоговая аттестация	1	1-3 день обучения	АП СК
	Итого	18		АИ

АИ – аттестация итоговая

АП – аттестация промежуточная

ПК – производственный контроль

СК – самоконтроль

5. Рабочая программа
 повышения квалификации
Управление стрессом и профилактика эмоционального выгорания

№ п/п	Наименование разделов (модулей)	Содержание (перечень учебных вопросов)	Количество часов	Код компетенции
1	Стресс как психическое состояние		9	ПК1 ПК2
1.1	Физиология и биохимия стресса	Лекция Понятие «стресса». Теория стресса Г.Селье. Виды стресса, стадии. Физиологические реакции организма на стресс.	3	
1.2	Психология стресса	Лекция Классификация основных подходов и моделей стресса. Типы стрессовых оценок. Причины возникновения стресса. Стратегии преодоления стресса.	4	
1.3.	Управление стрессом	Лекция Упражнения и техники по преодолению стресса.	2	
Промежуточная аттестация			-	
2	Профилактика эмоционального выгорания		8	
2.1	Понятие «эмоционального выгорания»	Лекция Теоретические основы эмоционального выгорания. Причины и предпосылки их возникновения. Признаки эмоционального выгорания.	3	

2.2	Основные подходы к нейтрализации и профилактике эмоционального выгорания	Лекция Понятие «Саморегуляция». Способы регуляции организма. Структура синдрома эмоционального выгорания по В.В. Бойко: напряжение, резистенция, истощение.	3	
2.3	Стратегии профилактики эмоционального выгорания	Лекция Стратегии профилактики выгорания и методы восстановления. Основы психоэмоциональной саморегуляции.	2	
	Промежуточная аттестация		-	
3	Итоговая аттестация	Итоговое тестирование	1	
	Итого		18	

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

6.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение: куратор курса, тьютор – специалист, имеющий высшее профессиональное образование, соответствующее преподаваемому профилю. Преподаватели, обеспечивающие сопровождение курса и сопровождение обучения слушателей должны проходить повышение квалификации по специальности не реже одного раза в пять лет.

6.2. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Не требуется	Теоретическое	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО http://krascpk.ru
Не требуется	Промежуточная аттестация	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО http://krascpk.ru
Не требуется	Итоговая аттестация	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО http://krascpk.ru

6.3. Учебно-материальное, информационное обеспечение программы

Электронные образовательные ресурсы

1. Академия Минпросвещения России <https://www.apkpro.ru/>.
2. Сайт Московского государственного психолого-педагогического университета: <https://mgppu.ru/>.
3. Портал психологических изданий [электронный ресурс]: <https://psyjournals.ru/>.

Нормативные и регламентирующие документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ № 266 от 24 марта 2025 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2023 г. №716н « Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере»,
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 г. № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант».

Список литературы

Основные источники

1. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие/ Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева.- Красноярск, 2013.
2. Котовская С.В. Психология стресса. Учебно-методическое пособие. М.: МГГЭУ, 2019
3. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов, Москва: Издательство Юрайт, 2020.
4. Сапольски Р. Психология стресса. 3 – е издание. СПб: Питер, 2022.
5. Чутко Л.С. Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты.- М.: Медпресс – информ, 2013 .

Дополнительные источники

1. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стрессменеджмента: учебное пособие для вузов, 2-е изд., Москва: Издательство Юрайт, 2020.
2. Водопьянова Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. — СПб.: Из-во С.-Петербур. ун-та, 2011
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008.
4. Мандель Б. Р. Психология стресса: учебное пособие, 2-е изд., стер., Москва: ФЛИНТА, 2019.
5. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии / К. Маслач. – СПб.: Питер, 2001.
6. Петров М. Е. Феномен эмоционального выгорания: теоретический аспект / М. Е. Петрова // Постулат. — 2021. — № 10. — С. 72.
7. Полякова О. Н. Стресс: причины, последствия, преодоление, под ред. А. С. Батуева, СПб.: Речь, 2008.
8. Серван-Шрейбер Д. Антистресс: как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа, М.: РИПОЛ классик, 2018.

7. Контроль и оценка результатов освоения программы

Оценка освоения обучающимися дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Управление стрессом и профилактика эмоционального выгорания» включает: текущий контроль успеваемости и итоговый контроль. Формы контроля доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Используемые контрольно-измерительные материалы для оценки качества освоения программы:

1. контрольные вопросы;
2. тестовые задания;

Итоговый контроль знаний проводится в форме компьютерного тестирования. При успешном освоении программы выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Результаты обучения (освоенные ПК)	Основные показатели результатов подготовки	Формы контроля
ПК 1. Психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп	<p>Необходимые знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Методы и способы оценки психического состояния людей – Методики (инструкции, программы) организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями – Основные методы содействия в мобилизации физических, духовных, личностных, интеллектуальных ресурсов личности для выхода из кризисного состояния – Основы проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, эффекты) <p>Необходимые умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Разрабатывать планы реализации психологического сопровождения, психологических услуг и психологической помощи гражданам и социальным группам – Подбирать и применять набор диагностических методик и диагностического инструментария в соответствии с возрастными особенностями личности – Анализировать полученные в результате диагностики данные, составлять психологическое заключение – Проводить занятия в целях снятия 	Контрольные вопросы Тест-контроль

	<p>состояния острого психологического дискомфорта/стресса, снижения психологического дискомфорта и уровня агрессии/страха</p>	
<p>ПК 2 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам</p>	<p>Необходимые знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Основные понятия и положения социальной психологии – Основные понятия и положения психодиагностики – Методы профилактики профессионального выгорания, предотвращения возникновения стресса <p>Необходимые умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать методы и приемы психологического консультирования в процессе оказания консультационной психологической консультационной помощи – Применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса – Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний – Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса 	<p>Контрольные вопросы Тест-контроль</p>

Фонд оценочных средств

1. Начало научного подхода к исследованию стресса в психологии было положено работами такого исследователя, как:

1. Г.Селье
2. К.Изард
3. Н.Д. Левитов

2. Первым разграничил физиологическое и психологическое понимание стресса известный психолог:

1. Г.Селье
2. Р.Лазарус
3. М.Борневассер

3. Перегрузка в интеллектуальной сфере является причиной стресса:

1. эмоционального
2. когнитивного
3. коммуникативного

4. Общий адаптационный синдром (по Г.Селье) состоит из:

1. 2 фаз
2. 3 фаз
3. 4 фаз

5. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) присущ работникам профессий типа:

1. Человек - Природа
2. Человек - Техника
3. Человек - Знаковая система
4. Человек - Человек

6. Эмоциональное выгорание развивается на фоне:

1. Полного здоровья и благополучия
2. Аффекта
3. Острого стресса
4. Хронического стресса

7. К ключевым признакам эмоционального выгорания относятся все, кроме:

1. Предельного истощения
2. Отстраненности от клиентов (обучающихся) и от работы
3. Повышенной самооценки
4. Ощущения неэффективности и недостаточности своих достижений

8. Занятия спортом, ведение здорового образа жизни:

1. Способствуют развитию эмоционального выгорания у всех сотрудников
2. Служат целям профилактики эмоционального выгорания
3. Не влияют на эмоциональное выгорание
4. Могут у многих людей провоцировать эмоциональное выгорание

9. Эмоциональное выгорание:

1. Проходит само в процессе работы

- 2. Развивается и приводит к расстройствам здоровья**
3. Неопасно для здоровья
4. Исчезает после кратковременного отдыха

10. Успешный опыт преодоления стрессовых ситуаций

1. Вызывает повышенный риск развития эмоционального выгорания у всех сотрудников
2. Может провоцировать эмоциональное выгорание у многих людей
3. Не влияет на эмоциональное выгорание
- 4. Служит профилактике эмоционального выгорания**