

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ЗАГАЛЬНА КОРОТКОСТРОКОВА
ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ**

**«Профілактика та подолання
синдрому професійного вигорання у діяльності
державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування та осіб,
обраних на виборні посади »**

Шифр програми	ЗК/2022/011
Рік запровадження програми	2022
Програму затверджено	протокол засідання Вченої ради МДУ №14 від 31.08.2022
Програму погоджено	наказ Національного агентства України з питань державної служби № 128-22 від 05.12.2022

ПРОФІЛЬ ПРОГРАМИ

1. Загальна інформація	
Назва програми	Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання у діяльності державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування та осіб, обраних на виборні посади
Шифр програми	ЗК/2022/011
Тип програми за змістом	загальна короткострокова програма
Форма навчання	дистанційна
Цільова група	державні службовці категорій «Б», «В», посадові особи органів місцевого самоврядування, депутати місцевих рад, посадові особи, обрані на виборні посади
Передумови навчання за програмою	-
Найменування замовника освітніх послуг у сфері професійного навчання за програмою	-
Найменування партнера (партнерів) програми	-
Обсяг програми	1 кредит (30 годин)
Тривалість програми та організація навчання	5 днів (1 тиждень)
Мова(и) викладання	українська
Напрямок(и) підвищення кваліфікації, який (які) охоплює програма	комунікація та взаємодія; управління персоналом на державній службі управління персоналом в органах місцевого самоврядування
Перелік професійних компетентностей, на підвищення рівня яких спрямовано програму	комунікація та взаємодія; сприйняття та впровадження змін; управління організацією роботи та персоналом; прийняття ефективних рішень; командна робота та взаємодія; виконання на високому рівні поставлених завдань

Укладач(і) програми	<p>Чечель Анна Олександрівна, доктор економічних наук, професор, завідувач кафедри публічного управління та адміністрування Маріупольського державного університету a.chechel@mdu.in.ua</p> <p>Тарасенко Денис Леонідович, доктор економічних наук, професор, професор кафедри публічного управління та адміністрування Маріупольського державного університету d.tarasenko@mdu.in.ua</p> <p>Николаєва Валентина Іванівна, доктор з державного управління, доцент, завідувач кафедри соціального управління Маріупольського державного університету valennik@gmail.com</p>
2. Загальна мета	
Ознайомлення з феноменом професійного вигорання, чинниками, що сприяють його виникненню, та способами запобігання й зниження його негативного впливу на працездатність держслужбовців, посадових осіб органів місцевого самоврядування, депутатів місцевих рад, посадових осіб, обраних на виборні посади	
3. Очікувані результати навчання	
За результатами навчання слухачі повинні демонструвати:	
знання	<p>симптомів, стадій, та наслідків синдрому професійного вигорання; факторів емоційного та професійного вигорання на державній службі, в органах місцевого самоврядування, на виборних посадах; проявів професійного стресу як чиннику професійного вигорання; гендерних аспектів емоційного та професійного вигорання; впливу мотивації на професійне вигорання та управління особистою ефективністю; методів та технік подолання синдрому професійного вигорання</p>
уміння	<p>діагностувати синдром професійного вигорання та його види; проводити профілактику, використовувати техніки та методи подолання професійного вигорання у державних службовців, посадових осіб органів місцевого самоврядування, депутатів</p>

	місцевих рад, посадових осіб, обраних на виборні посади
навички	ефективного планування і організації робочого процесу; безконфліктного ділового спілкування; самодопомоги при стресі
4. Викладання та навчання (методи навчання, форми проведення навчальних занять)	
Навчання здійснюється з використанням методу завдань, ділових ігор, ситуаційного моделювання, мозкового брейн-стормінгу, арт-методики, тренінгових вправ.	
5. Ресурсне забезпечення он-лайн навчання	
Назви вебплатформи, вебсайту, електронної системи навчання, через які здійснюватиметься таке навчання, посилання (вебадреса)	В разі проведення занять в дистанційному режимі використовуються інструменти: Zoom, Moodle http://moodle.mdu.in.ua/ Skype, Office 365
Назва дистанційного курсу (модуля)	-
6. Оцінювання і форми поточного, підсумкового контролю	
Критерії оцінювання та їх питома вага у підсумковій оцінці (%)	Відвідування занять – 24% Опрацювання обов'язкової літератури, інформаційних та інших матеріалів (читання) - 16%, Поточний контроль - 20% Підсумковий контроль - 40% Документ про підвищення кваліфікації видається за умови набрання учасником професійного навчання не менше ніж 60%, обрахованих з урахуванням питомої ваги кожного із критеріїв оцінювання.
Форма підсумкового контролю	Підсумкове онлайн тестування

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

Назва тем	Кількість годин				
	загальна кількість годин/ кредитів ЄКТС	у тому числі:			
		аудитор ні заняття	дистанційні заняття	навчальні візити	самостійна робота
1	2	3	4	5	6
Тема 1. Особливості і проблеми професійного вигорання на державній службі, в органах місцевого самоврядування та серед осіб, що обрані на виборні посади	3,5/0,116	-	3	-	0,5
Тема 2. Поняття про зміст, структуру та основні прояви синдрому «професійного вигорання»	3,5/0,116	-	3	-	0,5
Тема 3. Методики для діагностики синдрому «професійного вигорання»	3,5/0,116	-	3	-	0,5
Тема 4. Арт-практики з подолання та профілактики професійного вигорання	3,5/0,116	-	3	-	0,5
Тема 5. Правила психологічної безпеки для уникнення професійного вигорання. Професійна етика. Ділове спілкування.	3,5/0,116	-	3	-	0,5
Тема 6. Прийоми саморегуляції. Стрес як ресурс	3,5/0,116	-	3	-	0,5
Тема 7. Планування та тайм-менеджмент інструмент профілактики професійного вигорання на державній службі, в органах місцевого самоврядування та серед осіб, що обрані на виборні посади	7/0,233	-	6	-	1
Підсумковий контроль результатів навчання	2/0,066	-	2	-	-
РАЗОМ	30 годин/ 1 кредит	-	26	-	4

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тема 1. Особливості і проблеми професійного вигорання на державній службі, в органах місцевого самоврядування та серед осіб, що обрані на виборні посади

Психоемоційні передумови, особливості і проблеми професійного вигорання на державній службі, в органах місцевого самоврядування та серед осіб, що обрані на виборні посади. Методи та процедури дослідження професійного вигорання державних службовців, в органах місцевого самоврядування, та серед осіб, що обрані на виборні посади. Побудова професійної «Я-концепції». Професійний саморозвиток.

Тема 2. Поняття про зміст, структуру та основні прояви синдрому «професійного вигорання»

Поняття синдрому професійного вигорання за визначенням ВООЗ. Основні підходи до розуміння професійного вигорання. Причини та чинники професійного вигорання.

Тема 3. Методики для діагностики синдрому «професійного вигорання»

Основні ознаки професійного вигорання. Основні групи симптомів професійного вигорання: фізичні (психофізичні), емоційні, соціально-психологічні, поведінкові Фази професійного виснаження. Психологічні опитувальники і тестові методики, спрямовані на діагностику синдрому професійного вигорання.

Тема 4. Арт-практики з подолання та профілактики професійного вигорання

Нетрадиційні методи подолання професійного вигорання. Внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій. Види арт-практик. Ізо-терапія. Арт-практики і емоційне вигорання.

Тема 5. Правила психологічної безпеки для уникнення професійного вигорання. Професійна етика. Ділове спілкування.

Об'єктивна оцінка власних професійних та психоемоційних можливостей. Уважність до себе. Значення перерв у роботі. Принципи ділового спілкування. Відновлення власних ресурсів. Допомога та підтримка. Професійна етика на державній службі, в органах місцевого самоврядування та серед осіб, що обрані на виборні посади.

Тема 6. Прийоми саморегуляції. Стрес як ресурс.

Ознайомлення з видами стресу і техніками зниження його наслідків. Хронічний емоційний стрес і його наслідки. Опанування прийомів саморегуляції, технік дихання, ТТТ та ін..

Тема 7. Планування та тайм-менеджмент інструмент профілактики професійного вигорання на державній службі, в органах місцевого самоврядування та серед осіб, що обрані на виборні посади

Ефективний розподіл робочого часу. Матриця Ейзенхауера. Метод розподілу пріоритетів. Гігієна виробничих взаємин. Оптимально кероване робоче навантаження. Високоякісне соціальне середовище. Правила тайм-менеджменту.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Шкала оцінювання з підвищення кваліфікації: 100 балів. Сертифікат про підвищення кваліфікації за програмою видається за умови отримання не менше 60 балів.

Розподіл рейтингових балів за видами навчальної роботи:

- відвідування лекцій - ~ 14 балів
- виконання завдань на практичних заняттях – ~ 28 балів.
- виконання самостійної роботи за результатами опрацювання обов'язкової літератури, інформаційних та інших матеріалів (читання) - ~ 28 балів,
- підсумковий контроль - ~ 30 балів

ЛІТЕРАТУРА, ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ, ОБОВ'ЯЗКОВІ ДЛЯ ОПРАЦЮВАННЯ

1. Арефнія С.В. Теоретико-методологічні засади організації профілактичної та корекційної роботи в органах державної влади. *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. праць. Вип. 2. Запоріжжя. 2018 р. С.83–89.
2. Арефнія С.В. Профілактика та психокорекція професійного вигорання службовців державних органів влади (законодавчої). *Молодий вчений*. Херсон: ТОВ Видавничий дім «Гельветика». 2015. Вип. 6. С.88-96.
3. Брильова Ю.В. Тези до публічного виступу: «Професійне вигорання державних службовців». URL: <http://www.kds.org.ua/presentation/brilova-yu-v-tezi-do-publichnogo-vistupu-profesijnevigorannya-derzhavnih-sluzhbovtsiv>
4. Мудрик А. Б. Психологічні особливості професійної ідентичності державного службовця. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 25. С. 175-187. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2015_25_18.
5. Соколовський С. І. Професійне емоційне вигорання державних службовців: діагностика проблеми. URL: <http://www.dridu.dp.ua/zbirnik/2010-01/10ssisd.pdf>