

## ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО МЕДИЦИНСКОГО ЗВЕНА

### АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**Цель обучения:** ознакомление с понятием стресса и синдромом эмоционального выгорания, способами психоэмоциональной саморегуляции и современными подходами к профилактике профессионального выгорания в работе специалистов среднего медицинского звена.

#### Совершенствуемые компетенции:

- ❖ способность применять методики психоэмоциональной саморегуляции при наличии характерных признаков самовыгорания;
- ❖ обобщение и систематизация знаний по основным приемам конструктивной работы в стрессовых ситуациях.

#### Планируемые результаты обучения:

**По окончании обучения медицинский работник должен знать:**

- ❖ основные шаблоны внимания, восприятия, мышления и поведения человека;
- ❖ ограничивающие убеждения и методы их изменения на позитивные;
- ❖ симптомы профессионального выгорания;
- ❖ диагностику и самодиагностику уровня профессионального выгорания;
- ❖ основные приемы конструктивного взаимодействия в стрессовых ситуациях;

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ  
 ОПЫТ БЕЗ РИСКА  
 ДЛЯ ПАЦИЕНТА**

#### ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**Категория обучающихся:**

средний медицинский персонал.

**Форма обучения:** очная.

**Трудоёмкость обучения:** 18 ЗЕТ (18 ак. часов).

**Количество дней обучения:** 2.

**Количество человек в группе:** до 50 человек.

- ❖ основные приемы и механизмы личной психоэмоциональной саморегуляции.

**По окончании обучения медицинский работник должен уметь:**

- ❖ работать с ограничивающими убеждениями человека;
  - ❖ диагностировать синдром профессионального выгорания;
  - ❖ применять механизмы психологической саморегуляции;
- ❖ использовать основные методы самостоятельного снятия стресса и оперативного поддержания высокой работоспособности в напряженных условиях деятельности.

**По окончании обучения медицинский работник должен владеть следующими навыками:**

- ❖ диагностики и самодиагностики уровня эмоционального выгорания;
- ❖ работы с механизмами психологической самозащиты;
- ❖ уверенного поведения с типовыми ограничивающими убеждениями;
- ❖ управления эмоциональным фоном общения в стрессовой ситуации;
- ❖ самостоятельного снятия стресса и оперативного поддержания высокой работоспособности в



напряженных условиях деятельности.

**По окончании обучения медицинский работник должен владеть следующими методами:**

- ❖ выявления ограничивающих убеждений;
- ❖ определения степени хронического утомления;
- ❖ диагностики уровня стресса и эмоционального выгорания личности;
- ❖ психологической защиты и саморегуляции;
- ❖ позитивного моделирования своей профессиональной деятельности.

### Особенности курса

Занятия проводятся в комфортных условиях конференц-зала Медицинского симуляционного центра Боткинской больницы, оснащенного современным мультимедийным оборудованием.

В рамках дополнительной профессиональной программы повышения квалификации отрабатываются приемы и методы саморегуляции

при работе с ограничивающими убеждениями, со стрессом с применением различных психологических методик, определяются пути формирования гармоничной личности современного медицинского работника.

Теоретическая часть программы направлена на изучение вопросов, касающихся синдрома самовыгорания, установление причин возникновения и развития стресса, ограничивающих убеждений, способствующих психологически грамотно взаимодействовать с коллегами и пациентами.

Обучение направлено на освоение методики проведения профилактических мероприятий по умению работать со стрессом и эмоциональным выгоранием.

### Структура обучающего курса:

**Модуль 1.** Стресс и эмоциональное выгорание как результат профессионального стресса.

**Модуль 2.** Система профилактической работы со стрессом и проявлениями синдрома эмоционального выгорания. Практические рекомендации при эмоциональном выгорании и стрессовом состоянии.

### Итоговая аттестация


Итоговая аттестация проводится в форме зачета и выявляет теоретическую и практическую подготовленность медицинских работников.

Обучающийся допускается к итоговой аттестации после модульного обучения в объеме, предусмотренном учебным планом данной дополнительной профессиональной программы повышения квалификации медицинских работников.

**В результате успешного выполнения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации выдаётся документ установленного образца – Удостоверение о повышении квалификации.**

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 035562 от 29.10.2014 г.

Адрес: г. Москва, 2-й Боткинский проезд, д. 5, корпус 22, 2 этаж.

 7 (499) 762-61-71