



ПЕДАГОГИЧЕСКА АКАДЕМИЯ 2022

Тема: ПРЕВЕНЦИЯ И СПРАВЯНЕ С ПРОФЕСИОНАЛНИЯ СТРЕС И ПРЕГАРЯНЕ НА ПЕДАГОГИЧЕСКИТЕ СПЕЦИАЛИСТИ

Вдъхновяващи стъпки за кариерно развитие на педагогическите специалисти. Техники за професионално вдъхновение и мотивация. Превенция на Синдрома на професионалното изчерпване. Природата на кризите и ритъмът на реакциите.

Педагогическото взаимодействие в условията на дистанционно обучение, в условията на COVID 19-пандемия, икономическа и социална криза провокира редица нагласи сред педагогическата общност за изчерпване, липса на мотивация и възможности за развитие. Именно в тази ситуация следва да се отдаде необходимото внимание и значимост на психическото и емоционалното състояние на педагога. Обучителният модул е насочен към възможностите да се анализират стресови реакции и преживявания, да се предоставят методи за вдъхновение и зареждане, мотивация и положителни емоции. Намаляването на стреса, разработването на модел и перспектива за личностно и професионално развитие са в основата на програмата на обучението.



Тематичен кръг на програмата:

- Психофизиологичните последици от стреса. Основни стресови фактори в педагогическата професия.
- Признаци и причини за стресово напрежение. Диагностициране на стресови състояния и професионално прегаряне.
- Противоположност на стреса: справяне, управление, профилактика.
- Какъв е нашият стил на живот: стресов или антистресов? Упражнения и техники за снемане на напрежението.
- Професионална етика и методическа подкрепа – обучение, консултиране, менторство, коучинг
- Иновациите и технологиите, професионалното развитие и перспективата през погледа на педагога
- Какъв е нашият стил на преподаване: стресов или антистресов? Възможно ли е обучение без стрес? Антистресови техники за учебния процес.

Цели на програмата

Основната цел на програмата е педагозите да развият практически умения за разпознаване на стреса у себе си и у другите и за справяне с него. Развиване на умение за себепознание, самооценка и себеизразяване, общуване, работа в екип, емпатия и толерантност.

- **Академична компетентност** – задълбочаване на познанията за емоционалното развитие на децата и възрастните; развитие на уменията за самооценка
- **Педагогическа компетентност** – развитие на умения за създаване на позитивна образователна среда, превенция и справяне в конфликтни ситуации
- **Комуникативна компетентност** – развитие на уменията за работа в екип, за поддържане на ефективни и конструктивни професионални взаимоотношения
- **Организационна и управленска компетентност** – развитие на уменията за изграждане на позитивен организационен климат и на условия за сътрудничество, ефективна комуникация и отношения между всички участници в процеса на образование и училищната общност

Методи на обучение

- Тренинг
- Дискусии
- Презентации
- Ролеви игри

Индикатори за очаквани резултати:

- Намален стрес у участниците в обучението
- Набелязани лични мерки за профилактика на стреса и професионалното прегаряне от всички участници в обучението
- Повишена мотивация за личностно и професионално развитие, подобряване на груповото взаимодействие

Материално-технически и информационни ресурси, специфични за програмата:

- Няма специфични ресурси

Съотношение между теоретична и практическа част:

30 % теоретична част, 70% практическа част

Продължителност на обучението: 48 часа (24 присъствени)

Брой квалификационни кредити: 3 кредита

Начин на завършване на обучението: Защита на проект, тест, презентация

Обучители, включени в програмата:

- Д-р Ирена Димитрова
- Геннадий Матвеев
- Теодор Карайончев