



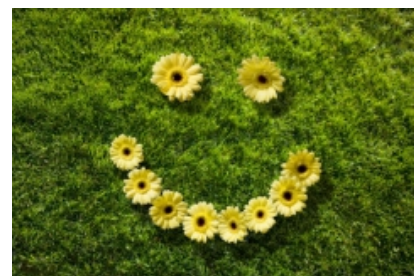
# ПЕДАГОГИЧЕСКА АКАДЕМИЯ 2017

## УЧИТЕЛЯТ: СПРАВЯНЕ С ПРОФЕСИОНАЛНИЯ СТРЕС

Педагогическата професия е постоянен низ от стресови ситуации. Известен факт е, че повечето хронични заболявания, характерни за съвременния живот, възникват и се развиват на фона на силни емоционални преживявания, и остър или хроничен стрес. Всички статистики сочат, че педагозите се намират в групата професии с повишен риск за здравето. Както повечето хора, педагозите са склонни да омаловажават и крият своя стрес от околните и от самите себе си. Същевременно, има достъпни начини, с помощта на които ние можем самостоятелно да намалим стреса, предизвикан от външната среда, както и да смекчим нашите собствени реакции и преживявания. Особено добър ефект имат тези техники при групово прилагане.

### Тематичен кръг на програмата:

- Психофизиологичните последици от стреса. Основни стресови фактори в педагогическата професия.
- Признаци и причини за стресово напрежение. Диагностициране на стресови състояния.
- Противодействие на стреса: справяне, управление, профилактика.
- Какъв е нашият стил на живот: стресов или антистресов? Упражнения и техники за снемане на напрежението.
- 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.

- 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*

**Индикатори за очаквани резултати:**

- Намален стрес у участниците в обучението
- Набелязани лични мерки за профилактика на стреса от всички участници в обучението

**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:** 16 часа

**Брой квалификационни кредити:** 1 кредит

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

**Обучители, включени в програмата:**

- Теодор Карайончев
- Светлана Нанчева
- Геннадий Матвеев
- Цвета Балийска