

**Справяне със стреса и напрежението на работното място, разрешаване на конфликти и овладяване на гнева и раздразнението (1 квалификационен кредит)**

*(Обучение за повишаване на квалификацията на педагогическите специалисти, съгласно Наредба 15/22.07.2019 и Закона за предучилищното и училищното образование)*



.	<b>Продължителност</b>	.
---	------------------------	---

.	<b>на обучението</b>	.
---	----------------------	---

.	<b>Кредити</b>	.	.	<b>Сер</b>
---	----------------	---	---	------------

<b>16 часа</b>
----------------

<b>1</b>	<b>Да</b>
----------	-----------

{extravote 1}

**Форми на обучение:**

- Присъствена - 16 присъствени учебни часа
- Дистанционна - 8 онлайн / 8 присъствени учебни часа

**Място на провеждане на обучението:**

В зала във Вашето учебно заведение, В зала на Центъра за обучение, или изнесено обучение.

Програмата е насочена към:

Учители – начален етап, Учители – прогимназиален етап, Учители – гимназиален етап, Директори, Заместник-директори, Ръководител направление ИКТ, Педагогически съветници, психолози, Възпитатели в общезитие, Логопеди, рехабилитатори, ресурсни учители, Корепетитори, хореографи, треньори, Учители - предучилищно образование,

Учители - целодневна организация

**Кратко описание и цели на програмата:**



Програмата на обучението включва презентирание и информирание относно стреса, гнева, вътрешноличностните и междуличностните конфликти, запознаване с техните характеристики, особености, белези, ефекти и отпечатъци, които оставят в съзнанието и психиката на всеки засегнат и докоснат от тях. Ще бъдат включени и няколко методики, различни видове тестове, материали към темата и техники за справяне с неприятните последици и тяхното овладяване.

- Обстойно и подробно запознаване и информирание на аудиторията за видовете стрес, гняв, напрежение, фрустрация, вътрешноличностни и междуличностни конфликти.

- Придобиване на умения и знания за адекватното и своевременно разпознаване и овладяване на негативните и травматични последици от сблъскването с тях.

- Предприемане на най-подходящите и удачни мерки и прилагане на корекционни

методи за справяне и овладяване на емоционалното и психичното състояние.

- Извършване и изграждане на ефективна стратегия за предотвратяване на разрастване и развиване на проблема или евентуална повторна поява, както и на трайното задържане на постигнатите резултати.

- Доразвиване и усъвършенстване на знания и умения за себеосъзнаване, самоанализиране, интроспекция (самонаблюдение), съхраняване и запазване на цялостната личност, емпатийно отношение спрямо всеки, справяне с личностни проблеми и психични травми.

- Ще бъдат включени и техники, различни ролеви игри, практики и примерни ситуации за справяне със стреса, снижаване на напрежението на работното място, за разрешаване на вътрешноличностни и междуличностни конфликти, както и за овладяване на гнева, афективни състояния и раздражителност.

### ***Методи на обучение:***

Методите на обучение ще са догматичен (получаване на знания в готов вид подбран и поднесен от обучаващите), евристичен (усвояване на знания чрез самостоятелно разсъждаване) и изследователски (самостоятелно придобиване на знания чрез опити, наблюдения и измервания). Източниците на информация ще бъдат словесни (разказ и беседа), нагледни (наблюдения и демонстрация) и практически метод чрез упражнения и занятия.

### ***Компетентности, които ще бъдат придобити***

- Организационна

- Комуникативна

{extravote 1}



Моля вижте [нашите цени.](#)

Или ни изпратете [ЗАПИТВАНЕ ЗА ОБУЧЕНИЕ НА УЧИТЕЛИ](#)

**За контакт с нас: Център за професионално обучение към "Матев-строй" ЕООД**

0897 948 215

02/ 437 38 85

[office@kursove123.com](mailto:office@kursove123.com)

**Вижте още от нашите най-популярни теми:**

- [Дисциплина чрез сътрудничество \(1 кредит\)](#)
- [Повишаване мотивацията за работа на учителите \(1 кредит\)](#)

174

Автор: Svetla Mateva