

Учреждение «Отдел образования администрации Волжского муниципального района»
Республики Марий Эл

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения «Доверие»
пгт. Приволжский Волжского муниципального района Республики Марий Эл

Согласованно
Директор МБУ ДО «ЦППМСС «Доверие»
_____/С.Г. Александрова/
« ____ » _____ 2020 г.

Согласованно
Директор МОУ «Карайская СОШ»
_____/Л.А. Сергеева/
« ____ » _____ 2020г.

Утверждаю
Руководитель У «ООАВМР»
_____/И.Ю. Леонтьева/
« 2 » _____ 2020 г.



Программа районного семинара

**«Профилактика стресса как фактор повышения эффективности принятия
управленческих решений в образовательной организации».**

Количество часов - 6 час.

*в рамках региональной инновационной площадки
«Консультативно-диагностический центр
«Шаг навстречу» как ресурс методического сопровождения участников
образовательного процесса в условиях инклюзии»*

пгт. Приволжский
2020 г.

Заявка на проведение районного семинара

Срок проведения	Тема семинара	Категория слушателей	Ответственный
05.03.2020 г.	«Профилактика стресса как фактор повышения эффективности принятия управленческих решений в образовательной организации».	Руководители образовательных организаций.	Директор МБУ ДО «ЦППМСС «Доверие» - Александрова С.Г.

Аннотация

Среди множества условий, определяющих работоспособность человека, большую роль играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень стрессоустойчивости является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия руководителя.

Феномен стресса, открытый Гансом Селье, относится к числу фундаментальных проявлений жизни, так как позволяет организмам приспосабливаться к различным факторам среды. Термин «стресс» стал очень популярен сначала в медицине, а затем вышел за ее пределы в другие научные области. Этому способствовало то обстоятельство, что все большее число исследователей стали обращать внимание не только на биохимические аспекты стресса, но и на его психологическую составляющую.

Кардинальные изменения во всех сферах жизнедеятельности не могли не привести к переменам и в базовой для людей сфере деятельности – образовании.

В настоящее время обсуждаются самые разные аспекты образовательного процесса: качество образования, взаимоотношения в системе учитель–ученик–родители, портрет современного выпускника школы, единый государственный экзамен, ФГОС. При этом нередко в тени остается фигура самого директора школы и требования, которые сегодня предъявляются к нему как к руководителю образовательного учреждения.

Учеными М. Вудкок и Д. Фрэнсис было выделено одиннадцать факторов, которые влияют на управленческую деятельность человека. И на первое место в иерархии факторов был поставлен именно стресс. По их мнению, от умелого руководителя, прежде всего, требуется способность эффективно управлять собой и своим временем.

Работа руководителя образовательного учреждения трудна, полна волнений, а, следовательно, и стрессов. Каждый руководитель должен научиться обращаться с самим собой как с уникальным и бесценным ресурсом, так, чтобы постоянно правильно распределять и поддерживать свои силы. Очень часто современному руководителю приходится подавлять эмоции. А они, в свою очередь, редко имеют возможность «разрядиться», и организму требуется длительное время, чтобы восстановить нарушенное равновесие. В конце концов, наступает такой момент, когда истощаются приспособительные механизмы и изменения, вызванные эмоциональным напряжением, становятся хроническими.

Т.е. руководители образовательных учреждений, которые не умеют правильно использовать свое время, энергию и навыки, не способны справиться со стрессами, возникающими в процессе управления. Они не способны управлять ни собой, ни тем более другими людьми.

Вот почему проблема формирования стрессоустойчивости руководителя актуальна в настоящее время. Не обладая способностью противостоять стрессу, современный руководитель образовательного учреждения не сможет грамотно управлять подчиненными.

В ходе семинара запланировано показать различные техники эффективной профилактики утомляемости и стрессовых состояний. Будут рассматриваться основные механизмы борьбы со стрессом. Рассматриваться вопросы по формированию навыков стрессоустойчивости и поисков ресурсных состояний.

Семинар призван раскрыть потенциал психологических техник в работе по профилактике стресса, как фактора повышения эффективности принятия управленческих решений в образовательной организации».

ЦЕЛЬ: предупреждение синдрома профессионального и эмоционального «выгорания», коррекция стрессовых состояний.

ЗАДАЧИ:

1. Сформировать представление о возможностях психологических методов в борьбе с переутомлением и стрессовыми состояниями.
2. Проанализировать и определить пути помощи и поддержки руководителям образовательных организаций в вопросах профилактики профессионального выгорания.
3. Организовать практическую деятельность слушателей семинара по обучению приемам борьбы со стрессовыми состояниями.
4. Показать жизненные стратегии - позитивного восприятия жизни, получения и принятия жизненного опыта.
5. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.
6. Обучение навыкам стресс-менеджмента.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ: Руководители образовательных организаций, специалисты учреждения отдел образования администрации Волжского муниципального района.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ: презентации, мастер-классы, тренинги, телесно-ориентированная терапия.

ТРЕБОВАНИЯ К СЛУШАТЕЛЯМ: знание психологических и индивидуальных особенностей человека.

В результате работы семинара слушатель должен:

ЗНАТЬ:

1. Приемы управления стрессом.
2. Навыки эффективного управления временем.
3. Способы определения собственных ресурсов.

УМЕТЬ:

1. Использовать основные методы и приемы профилактики стресса, в повседневной профессиональной деятельности.
2. Формировать установки на сохранение и укрепление психического здоровья в коллективе образовательной организации.

План работы семинара

Регистрация участников семинара. 8³⁰-9⁰⁰

№ п\п	Содержание работы	Формы и виды работы	Кол-во часов	Ответственный
1.	Открытие семинара. 9⁰⁰- 9¹⁵			
1.1	Приветствие участников семинара (распределение по секциям).	<i>Приветствие</i>	15 мин.	Леонтьева Ирина Юрьевна - руководитель У «ООАВМР» Александрова Светлана Геннадьевна – директор МБУ ДО «ЦППМСС «Доверие»
2.	Практическая часть 9¹⁵ -10⁴⁵ Первая линейка			
	«Ладки тела» восполнение собственных ресурсов посредством телесной терапии	Телесно-ориентированная терапия	1 ч 30 мин	Александрова Светлана Геннадьевна – директор, педагог-психолог высшей квалификационной категории
	«Между нами женщинами ли раскрытие своего внутреннего мира»	Мастер-класс с элементами арт-терапии	1 ч. 30 мин	Миловидова Альбина Альбертовна – педагог-психолог высшей квалификационной категории
	Кукла оберег «Северная берегиня»	Мастер-класс	1 ч. 30 мин	Лебедева Анастасия Николаевна – педагог-психолог
3.	Кофе-брейк 10.⁴⁵-11.⁰⁰			
4.	Практическая часть 11.⁰⁰-12³⁰ Вторая линейка			
	«Картинки счастья» формирование навыков стрессоустойчивости	Тренинг	1 ч.30 мин	Кузьмина Снежанна Викторовна педагог-психолог высшей квалификационной категории
	Нейрографика, как ресурс профессиональной деятельности руководителя	Тренинг	1 ч.30 мин	Долгова Марина Владимировна – педагог-психолог первой квалификационной категории
	«Синяя птица» формирование позитивного мышления и профилактика психологического здоровья руководителей	Тренинг	1 ч. 30 мин	Шмиткова Светлана Геннадьевна - педагог-психолог высшей квалификационной категории
5.	Чайная церемония 12.³⁰-13³⁰			
5.1.	«Здоровье в чашке чая»	Мастер-класс	1 час	Лебедева Анастасия Николаевна – педагог-психолог

6	Заключительная часть. Подведение итогов семинара. 13.³⁰-14⁰⁰			
6.1.	Рефлексия.	Опрос	30 мин	Александрова Светлана Геннадьевна – директор, педагог-психолог высшей квалификационной категории
Итого:			6 ч.	

Учебно-методическое обеспечение курса

ОБОРУДОВАНИЕ: проектор, ПК, краски, ватманы, маты.

УЧАСТИЕ В СЕМИНАРЕ:

Начало семинара **5 марта 2020 г. в 9.00** (регистрация с 08.30) по адресу: Республика Марий Эл, Волжский муниципальный район, д. Карай, ул. Пионерская, д.32.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алташев А. Царская ладка тела медом методическое пособие / А. Алташев – Ижевск: «Лада», 2009. – 20 с.
2. Антоненко Е.Ю. Язык тела / Е.Ю. Антоненко – «Оміко», 2011. – 96 с.
3. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
4. Берстнева Е., Догаева Н. Кукольный сундучок / Е. Берстнева, Н. Догаева - «Белый город», 2013
5. Волкова Я. Хранители дома и семьи / Я. Волкова – Х»оббитека», 2017.
6. Пискарев П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений / П.М. Пискарев - «Бомбора», 2020.
7. Похлебкин В. «Чай» / В. Похлебкин – «Эксмо», 2015.
8. Поздняева К. «Про чай» / К. Поздняева – «Питер», 2017.
9. Козлов Н.И. Картинки счастья [Электронный ресурс]
<https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos>