

**Розширений план лекцій з дисципліни
«ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ»**

Лекційних годин – 30
Викладач – Колот С.О.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

Тема 1. Особливості професійної діяльності

Лекція 1. Психологічна самодопомога і проблема здоров'я.

Лекція 2. Моделювання професійно-особистісного розвитку працівника.

Лекція 3. Професійне самовизначення особистості.

Лекція 4. Професійний розвиток спеціаліста.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

Тема 2. Емоційна робота в організаціях.

Лекція 5. Емоційна трудова діяльність як основа соціальних професій.

Лекція 6. Функціонування соціальної емоційної трудової діяльності.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3

Тема 3. Професійна діяльність як джерело стресу та вигорання.

Лекція 7. Психологічний стрес і синдром вигорання.

Лекція 8. Негативні наслідки соціальної емоційної роботи.

Лекція 9. Змістова характеристика факторів, що сприяють вигоранню.

Лекція 10. Організаційний стрес і моделі вигорання.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4

Тема 4. Профілактика і психокорекція наслідків стресу і професійного вигорання.

Лекція 11. Дослідження особливостей професійної діяльності.

Лекція 12. Стратегії і моделі подолаючої поведінки.

Лекція 13. Психічна саморегуляція як внутрішній ресурс.

Лекція 14. Раціонально-емоційна терапія і позитивне мислення.

Лекція 15. Принципи профілактики і психокорекції негативних наслідків вигорання.