

**ПЛАН
ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ
з дисципліни «ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ»**

**лабораторні заняття, годин – 30
Викладач – Колот С.О.**

Обсяг в годинах	Назва та зміст лабораторної роботи	Мета роботи
Змістовий модуль 1. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ		
2	Заняття 1. Визначення психологічної самопомоги як основи ефективного професійного та особистісного функціонування. 1. Поняття психологічної самопомоги. 2. Здоров'я людини, психологічні чинники здоров'я.	Усвідомити зміст та основні принципи психологічної самопомоги. Усвідомити підходи до розуміння здоров'я людини. Навчитися визначати психологічні чинники здоров'я.
2	Заняття 2. Моделювання професійно-особистісного розвитку фахівця. 1. Поняття соціальної професії. 2. Значущі чинники соціальних професій. 3. Особистісні якості спеціаліста. 4. Модель професійно-особистісного розвитку.	Навчитися визначати поняття та значущі чинники соціальних професій. Навчитися визначити професійно-важливі якості працівника та основні принципи побудови моделі професійно-особистісного розвитку.
2	Заняття 3. Дослідження професійного становлення особистості. 1. Професійне становлення особистості. 2. Напрямки професійно-особистісного розвитку.	Опанувати технології професійно-особистісного розвитку. Сформувати навички побудови схеми професійного самовизначення за допомогою різних напрямків професійного становлення особистості.
2	Заняття 4. Визначення рівнів професіоналізму і рольового репертуару. 1. Поняття професіоналізму. 2. Рівні професіоналізму. 3. Рольовий професійний репертуар. 4. Професіоналізм і кар'єрний зріст.	Сформувати навички визначення рівнів професіоналізму і факторів, що сприяють професійному розвитку. Навчитися визначати рольові репертуари різних професій відповідно з рівнями професіоналізму. Навчитися визначати рольові репертуари різних професій відповідно з кар'єрним зростанням.
Змістовий модуль 2. ЕМОЦІЙНА РОБОТА В ОРГАНІЗАЦІЯХ		
2	Заняття 5. Визначення емоційної роботи як основи соціальних професій. 1. Дослідження емоційного життя людини. 2. Поняття емоційної роботи. 3. Особливості процесу емоційної трудової діяльності.	Оволодіти методиками дослідження емоційного життя людини (за Дж. Флюгелем або В.К. Вілюнасом). Сформувати навички визначення ідентифікаторів

	4. Ідентифікація емоційної трудової діяльності в організаціях.	емоційної роботи за різними видами професійної діяльності.
2	Заняття 6. Моделювання соціальної/емоційної роботи. 1. Модель емоційної трудової діяльності. 2. Антецеденти емоційної роботи. 3. Особливості емоційної роботи як процесу. 4. Емоційна регуляція емоційної трудової діяльності. 5. Наслідки емоційної роботи.	Сформувати навички дослідження особливостей високоемоційної соціальної роботи. Навчитися визначати складові моделі емоційної роботи. Оволодіти методикою моделювання соціальної/емоційної роботи для різних видів професійної діяльності.
Змістовий модуль 3. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ДЖЕРЕЛО СТРЕСУ ТА ВИГОРАННЯ		
2	Заняття 7. Визначення стресу і вигорання як негативних наслідків соціальних професій. 1. Поняття та джерела професійного стресу. 2. Стрес-фактори професійної діяльності. 3. Негативні наслідки і симптоми стресу. 4. Синдром вигорання як наслідок робочих стресів.	Сформувати навички визначення джерел та стрес-факторів професійного стресу. Навчитися визначати синдром вигорання як наслідок професійного/робочого стресу.
2	Заняття 8. Дослідження синдрому вигорання. 1. Поняття синдрому вигорання. 2. Значущі чинники та критерії оцінювання синдрому вигорання. 3. Методики визначення синдрому вигорання.	Розуміти сутність синдрому вигорання. Навчитися визначати чинники та критерії оцінювання синдрому вигорання за методиками.
2	Заняття 9. Виявлення негативних наслідків соціальної/емоційної роботи і засобів їх запобігання. 1. Чинники, що сприяють прояву негативних наслідків соціальної/емоційної роботи. 2. Засоби запобігання.	Сформувати навички виявлення специфічних факторів, які є характерними для професій, що схильні до емоційного вигорання. Навчитися визначати засоби запобігання, що є відповідними чинникам негативних наслідків.
2	Заняття 10. Визначення багатофакторних моделей вигорання і профілактика вигорання в умовах організаційного стресу. 1. Суб'єктивні причини і прояви організаційного стресу в моделях вигорання. 2. Багатофакторні та процесуальні моделі вигорання. 3. Профілактичні підходи до вигорання на засадах організаційного стресу.	Навчитися визначати суб'єктивні причини і прояви організаційного стресу за різними моделями. Оволодіти методикою побудови моделі профілактики вигорання.
Змістовий модуль 4. ПРОФІЛАКТИКА І ПСИХОКОРЕКЦІЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ І ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ		
2	Заняття 11. Визначення стратегій і моделей долаючої поведінки.	Навчитися визначати підходи і проблеми долаючої

	<p>1. Підходи і проблеми подолання. 2. Типи ресурсів подолання. 3. Моделі мобілізації копинг-зусиль. 4. Моделі поведінки. 5. Активні і пасивні стратегії подолання.</p>	<p>поведінки. Оволодіти методиками роботи за різними моделями долаючої поведінки.</p>
2	<p>12. Визначення засобів і методів психічної саморегуляції. 1. Засоби психічної саморегуляції. 2. Класифікація методів саморегуляції.</p>	<p>Сформувати навички психічної саморегуляції. Навчитися визначати доцільність методів саморегуляції за класифікацією.</p>
2	<p>Заняття 13. Визначення раціонально-емоційної терапії і позитивного мислення як ефективних засобів антистресової терапії. 1. Раціональні та іраціональні переконання. 2. Розвиток позитивного мислення. 3. Використання раціонально-емоційної терапії і позитивного мислення при побудові тренінгів антивигорання</p>	<p>Усвідомити змістовну сутність та основні принципи раціонально-емоційної терапії і позитивного мислення. Сформувати навички використання раціонально-емоційної терапії і позитивного мислення у тренінгах антивигорання.</p>
2	<p>Заняття 14. Визначення ресурсів, технологій і технік профілактики і психокорекції негативних наслідків вигорання. 1. Ресурси профілактики і подолання вигорання. 2. Технології і техніки психологічної допомоги.</p>	<p>Навчитися визначати умови, ресурси і технології профілактики і психокорекції негативних наслідків вигорання. Оволодіти техніками профілактики і психокорекції негативних наслідків вигорання.</p>
2	<p>Заняття 15. Визначення особливостей побудови програм профілактики негативних наслідків стресу і вигорання. 1. Основні складові програми профілактики негативних наслідків стресу і вигорання. 2. Методика складання програми.</p>	<p>Навчитися визначати основні складові програми профілактики негативних наслідків стресу і вигорання. Оволодіти методикою побудови програми профілактики негативних наслідків стресу і вигорання.</p>