

Departamentul Educația Adulților și Dezvoltare personală, CFCL, UPSC		Aprobat CA CFCDP, UPSC, Proces-verbal nr. 1 din 20.09.2022
Program de educație a adulților și dezvoltare personală		Ediția 1 COD-3/20.09.2022
<i>„Managementul stresului personal și profesional. Strategii pentru prevenirea și diminuarea epuizării nervoase”</i>		
Public-țintă	Adulți, persoane interesate de subiect (cadre manageriale, cadre didactice, personal medical, juridic, personal auxiliar sau de suport, etc)	
Scop	„Managementul stresului profesional și personal” este un program orientat spre formarea cunoștințelor privind aspectele psihologice ale burnout-ului, simptomele de manifestare și consecințele stresului asupra stării de bine și calității vieții individului. Principalul obiectiv al programului este de a ajuta participanții să-și diagnosticheze nivelul de stres trăit la muncă și cel din sfera personală și să asimileze metode eficiente de profilaxie și recuperare a stresului pentru a-și spori funcționalitatea și eficiența popirilor resurse, optimizând satisfacția și motivația de la tot ce fac și produc în activitățile sale cotidiene astfel, armonizând-și viața profesională și personală.	
Durata cursului	4 ateliere/lunar (1 atelier = 120 min.)	
Numărul de credite	1 credit	
Document de absolvire	Certificat digital	
Coordonator program formare	Dr., conf. univ. VERDEȘ Tatiana	
Cadre didactice (formatori)	Dr., lect. univ. PLATON Inga	

CURRICULUMUL PROGRAMULUI

Competențe vizate
▪ <i>Competențe la nivel de cunoaștere și înțelegere.</i> Cunoașterea formelor de stres și specificul de manifestare a acestora. Înțelegerea mecanismelor de declanșare a stresului și fazele de manifestare a stresului. Însușirea reacțiilor tipice de răspuns la situații stresante. Familiarizarea cu formele patologice a stresului. ▪ <i>Competențe la nivel de aplicare.</i> Aplicarea tehnicilor și metodelor de prevenire a stresului. Utilizarea eficientă a metodelor de recuperare a stării de echilibru psihic și fizic după producerea situațiilor declanșatoare de stres. Diagnosticarea nivelului propriu de stres. ▪ <i>Competențe la nivel de integrare.</i> Eficientizarea propriilor resurse și optimizarea stării de bine pentru resetarea motivației și productivității personale și profesionale.
Planificarea pe module tematice/unități de conținut
Modulul 1: Cadrul teoretic – manifestări cauze și efecte. ▪ Incursiuni și repere teoretice privind mecanismele de declanșare a stresului ca reacție de adaptare la factorii stresanți; ▪ Fazele de manifestare al stresului și efectele stresului asupra organismului. reacția „Luptă sau fugi” după Walter Cannon. ▪ 5 formele ale stresului: stresul benefic- eustres, stresul zilnic, stresul acut pe termen scurt, stresul cronic pe termen lung, stresul traumatic (patologic) - Tulburare de stres posttraumatic (TSPT) și Tulburare acută de stres (TAS); ▪ Specificul dezvoltării sindromului arderii profesionale - Burnout. Modulul 2: Identificarea nivelului de stres. ▪ Analiza funcțională a stresului; ▪ Scara de evaluare a factorilor de stres; ▪ Scara de evaluare a nivelului de stres; ▪ Autoexaminarea stilului de viață; ▪ Chestionar pentru simptomele psihosomatice; Modulul 3: Prevenirea factorilor de stres. ▪ Bazele prevenirii factorilor de risc a epuizării profesionale. ▪ Asimilarea metodelor de prevenire a stresului: Puterea și claritatea de dimineață, Învățarea relaxării rapide printr-o manieră vegală, Calmarea respirației – respirația diafragmatică, metode mindfulness - metoda Bodyscan, Ancorarea atenției în prezent, metoda imagerie derijate – Respirație care adoarme, metoda gândește în OODD. Modulul 4: Metode și tehnici de diminuare a stresului. ▪ Metode de conștientizare a resurselor interne pentru depășirea sindromului arderii profesionale și diminuarea stresului cotidian. ▪ Exersarea metodelor: metoda rezolvării de probleme, metoda schimbării atitudinii, metoda dezvoltarea gândirii flexibile

Departamentul Educația adulților și Dezvoltare personală

și alternative (Open-mindedness), tehnici de diminuare a efectelor stresului asupra organismului la nivel fizic și mental, metode de destresare și de desensibilizare a stresului, metoda de restructurare cognitivă – identificarea gândurilor automate și iraționale.

Finalități de studii

La finele programului formabilii vor fi capabili să:

- Cunoască, înțeleagă cadrul de noțiuni și forme și faze ale stresului, mecanismele de declanșare și reacțiile comportamentale de răspuns la situații de stres;
- Diagnosticheze nivel de stres în sfera personală și să evalueze nivelul de stres produs de activitatea profesională și nivelul de satisfacție;
- Să estimeze corect situațiile de risc al stresului printr-o analiză funcțională.
- Utilizeze tehnici de management și profilaxie a stresului;
- Aplice și personalizeze metode de recuperare în urma trăirii situațiilor cu stres sporit;

Modalități de evaluare

- *Inițială* prin conversație, discuții panel, dezbateri etc.
- *Formativă* prin tehnici de respirație, reflecții, metacogniții, lucru cu gândurile automate și credințe limitative, etc.
- *Sumativă* prin exercițiu terapeutic și psihodiagnostic.

Locul desfășurării programului

Online/ la solicitare la CFCL, str. Doina 104.

Contacte

Tel. 069583004

mail: info.deadp@gmail.com