



ПРОГРАМА

ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО

КЛЮЧОВА КОМПЕТЕНТНОСТ 5 „УМЕНИЕ ЗА УЧЕНЕ“

наименование на обучението:

„УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА“

<i>Анотация:</i>	<p>Обучението ще фокусира вниманието на участниците към влиянието на стреса върху качеството на живот и работоспособността, върху упражняването на самоконтрол и способността за вземане на решение. Педагозите ще придобият умения за оказване на психологична подкрепа на нуждаещи се ученици, родители и колеги от училищната общност.</p> <p>Участниците ще се запознаят с различните реакции на стрес – физиологични, емоционални, поведенчески и когнитивни. Ще се постави акцент върху защитните механизми и как чрез прилагането им може да се подобри качеството на живот.</p> <p>Училищните специалисти ще усвоят умения за използване на емпатия, активно слушане, умения за формулиране на въпроси, окуражаване, за да помогнат на преживяващите стрес ученици, родители и др. Съотношението теоретична-практическа част е 1:1.</p>
<i>Насочена към:</i>	Учители, директори, педагогически съветници, психолози, възпитатели
<i>Компетентности, които ще бъдат придобити:</i>	Организационни
<i>Цели:</i>	<ul style="list-style-type: none">• Придобиване на знания и умения за стратегическо и оперативно планиране, визия за развитие на ефективни училищни политики;• Придобиване на знания и умения за управление на качеството: анализиране на резултатите от дейността на



	<p>институцията, разработване, утвърждаване и реализиране на програми, мерки и механизми за развитие на институцията и набелязване на мерки за повишаване на качеството и ефективността в работата;</p> <ul style="list-style-type: none">• Придобиване на умения за планиране, разпределяне и ефективно управление на човешки ресурси.
<i>Форми на обучение:</i>	Присъствена
<i>Методи на обучение:</i>	Интерактивни – лекции, ролеви игри, симулации, работа по казуси, работа в малки групи, дискусии
<i>Индикатори за очаквани резултати от обучението:</i>	<ul style="list-style-type: none">• Резултати от изпити/тестове/презентации;• Степен на удовлетвореност на обучаемите.
<i>Продължителност:</i>	3 учебни дни
<i>Общ брой часове:</i>	18 академични часа
<i>Брой часове по теория:</i>	8 академични часа
<i>Брой часове по практика:</i>	8 академични часа
<i>Брой часове за изпит:</i>	2 академични часа
<i>Брой квалификационни кредити:</i>	1 квалификационен кредит
<i>Начин на завършване на обучението:</i>	Тест, презентация
<i>Документ за придобита квалификация:</i>	Удостоверение по чл. 48, ал. 1, т. 1 от Наредба 15/22.07.2019 г.
<i>Преподавателски състав:</i>	<p>Диана Стефанова Йовчева Образователно-квалификационна степен – „магистър“; Специалност „психология“; Стаж като преподавател и лектор – 22 години.</p> <p>Петя Петрова Вълчева-Стефанова Образователно-квалификационна степен – „магистър“; Специалност „психология“; Стаж като преподавател и лектор – 24 години.</p>