



Съфинансирано от
Европейския съюз



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

**РАБОТЕН ПАКЕТ 2: Курс за обучение по управление на стреса,
свързан с работата**

ДЕЙНОСТ 2: Методология на курса за обучение

ДЕЙНОСТ 2.3. Разработване на методическа рамка

СЪДЪРЖАНИЕ НА МЕТОДОЛОГИЯТА НА КУРСА ЗА ОБУЧЕНИЕ:	
1. Въведение в методологията на курса за обучение.	3
2. Идентифицирани потребности от обучение.	4
3. Разработване на методологическо ръководство.	7
3.1. Въведение в курса.	7
3.2. Най-общи данни за курса. Организация и ресурси.	7
3.3. Участници и профили.	8
3.4. Цели на обучението.	8
3.5. Компетенции, които да се придобият и подобрят.	9
3.6. Съдържание на обучението. Модули и теми.	12
3.7. Методология на обучението.	13
3.8. Очаквани резултати.	14
3.9. Методология на оценяване.	14
3.9.1 Оценка на удовлетвореността.	14
3.9.2. Оценка на обучението.	15
4. Процес на обучение.	16
5. Приложения. Шаблони за разработване на модули и теми.	17
5.1. РАЗДЕЛ 1. Да поговорим за стреса: Теоретично въведение в стреса и прегарянето.	17
5.2. РАЗДЕЛ 2. Превенцията е най-добрата интервенция: предотвратяване на стреса и прегарянето, свързани с работата.	22
5.3. РАЗДЕЛ 3. Към кого да се обърне? Намиране на помощ при управлението на свързаните с работата стрес и прегаряне.	28
5.4. РАЗДЕЛ 4. Поемете си въздух: Техники и методи за облекчаване на стреса и релаксация.	32
5.5. РАЗДЕЛ 5. Бъдете най-добрата версия на себе си: Ключови подходи за грижа за благосъстоянието ви.	39

ВЪВЕДЕНИЕ В МЕТОДОЛОГИЯТА НА КУРСА ЗА ОБУЧЕНИЕ

Тази методология на курса за обучение е част от проект „*StressOut: Съвременни инструменти за управление на стреса, свързан с работата*“, част от Работен пакет 2, наречен „**Курс за обучение по управление на стреса, свързан с работата**“, Дейност 2 „**Методика за провеждане на курсове за обучение**“, като е резултат от всички предходни предприети и планирани действия.

Съдържанието, което ще ви покажем на следващите страници, се основава на резултатите, получени в Работен пакет 2, **Дейност 1: Доклад за препоръките за политики на StressOut**, а именно:

- A1.1: Проучване в рамките на ЕС за превенция и управление на стреса, свързан с работата.
- A1.2: Фокус групи на крайни потребители за превенция и управление на стреса, свързан с работата.

В рамките на тези дейности повече от 500 души от различни европейски държави отговориха на проучването, което Консорциумът разработи по тези теми и в което участваха 14 фокус групи и 5 индивидуални интервюта с 96 участници с различен профил (работодатели, служители, директори в отдел „Човешки ресурси“ и др.). Един от основните резултати от това проучване беше определянето на **потребностите от обучение**, които ще разгледаме посредством настоящото методическо ръководство.

Настоящата рамка за методическо ръководство е резултат от дейност 2.3 (Разработване на методическа рамка) и е резултат от предишните действия, разработени в посочената дейност 2 от Работен пакет 2, а именно:

- A2.1: Интегриране на идентифицираните нужди от обучение.
- A2.2: Разработване на целите на обучението.

Поради това, дейност 2 на РП2 (Методология на обучението), заедно с дейност 3 на РП2 (Курс на обучение), са насочени към Специфична Цел 3 на проекта (СЦ3):

- Създаване на курс за обучение, който да даде възможност на хората и организациите да се справят със стреса и прегарянето, свързани с работата.
- Да се направи възможно създаването на курса за обучение StressOut, който е основополагащ за следващия основен резултат от проекта - мобилното приложение StressOut.
- Курсът за обучение ще бъде изграден върху дейности за обучение чрез преживяване и ще включва редица важни умения за управление на стреса, социални, дигитални и допълнителни умения за учене през целия живот, признати за важни за развитието на гражданите на ЕС по целия свят.

ИДЕНТИФИЦИРАНИ ПОТРЕБНОСТИ ОТ ОБУЧЕНИЕ

Въз основа на проучванията, разработени от Консорциума, бяха идентифицирани следващите нужди от обучение. Представяме ги в 13 основни раздела:

1. Какво представлява стресът и прегарянето, свързани с работата.

- Основни понятия и типологии, свързани със стреса, свързан с работата, и прегарянето.
- Фактори или причини, които предизвикват или улесняват появата им на работното място.
- Симптоми или въздействия, които се проявяват върху хората при появата на свързания с работата стрес или прегаряне.
- Самооценка и самоанализ. Процеси за осъзнаване и способност за идентифициране на свързания с работата стрес и прегарянето.
- Ирационални мисли и тяхното влияние върху появата на свързания с работата стрес и прегарянето. Как да ги управляваме?

2. Техники, които водят до релаксация и облекчаване на свързания с работата стрес и прегаряне, с цел подобряване на психичното здраве на служителите.

- Осъзнатост и медитация
- Техники за релаксация

3. Терапевтични методи. Това включва различия между специалистите; разкриване на стигмата; разглеждане накратко на различните модалности, за да се повиши осведомеността на хората и да се помогне на хората да направят по-подходящ избор, отговарящ на тяхната личност, когато решат да изберат специалист, кога човек се нуждае от специализирана помощ?

4. Физически дейности и време сред природата. Това включва физически дейности като спорт, йога, туризъм и т.н. и как:

- въздейства върху човешкото тяло на физиологично ниво, но също и как влияе върху психичното здраве чрез невротрансмитери (ендорфини), следователно върху настроението и самочувствието.
- как влияят на енергийните нива, когнитивните функции и др.
- времето сред природата насърчава релаксация и намалява някои негативни физически симптоми, измества вниманието от притеснения и негативни мисли към естествена красота и спокойствие и повишава физическата активност.

5. Хранене. Може да включва:

- психоактивни вещества като кофеин, никотин, как влияят на нашия мозък и влияние върху тревожността (вкл. жажда), качеството на съня и др.
- мозъчна мъгла и проблеми с производителността, свързани с храненето.

6. Управление на времето. То включва:

- приоритизиране.
- матрица на спешност срещу важност и диаграми на Гант.
- отлагане, гъвкавост, предоговаряне.

7. Ефективна комуникация. Тя включва:

- техники за обратна връзка.
- използвайте езика, за да кажете как се чувствате.
- комуникирайте навреме проблеми относно закъснения/рискове при спазване на крайни срокове и др.

8. Лични граници и грижа за себе си. Това включва:

- кога да кажем не (асертивност)
- потърсете помощ, когато е необходимо.
- непрекъснато излагане на безпокойство и работен стрес и поради липса на здравословни граници и липса на грижа за себе си.

9. Баланс между работа и личен живот и благополучие на практика. Това включва:

- семейство.
- приятели.
- хобита.
- самоизрастване и грижа.

10. Емоционална интелигентност.

- Подобряване на социално-емоционалната интелигентност на работното място.
- Принос за намаляване на свързания с работата стрес и прегаряне.

11. Създаване на здравословни навици. Това включва:

- чисто бюро.
- изключете звука на телефона си.
- започнете деня с дълга, но важна задача.
- винаги имайте чаша вода на бюрото (дехидратацията може да доведе до главоболие и т.н.).
- правете 5 минути почивка на всеки 1 час.

12. Социални взаимодействия. Това включва:

- намаляване или прекъсване на времето за дигитални и социални медии – как те увеличават тревожността и влошават съня.
- липсата на социални взаимодействия води до повишени нива на тревожност и депресивни симптоми.
- може да повлияе негативно на когнитивните функции като памет, разсъждения и умения за решаване на проблеми, както и качеството на съня.

- изследване на механизмите, чрез които социалното взаимодействие влияе върху психичното здраве, когнитивното функциониране, съня и др.

РАЗРАБОТВАНЕ НА МЕТОДОЛОГИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО.

1	ВЪВЕДЕНИЕ В КУРСА. Обучителният курс StressOut (методология и обучителни материали) има за цел да предостави инструменти за превенция и управление на свързания с работата стрес и прегаряне както на лично, така и на бизнес ниво. Курсът включва трансфер на свързани знания и практически и опитни дейности за обучение, за да се даде възможност както на работодателите, така и на служителите да подобрят и придобият умения за борба със свързания с работата стрес и прегаряне и промяна на поведението, както и работни техники за това как да ги предотвратите чрез лесно достъпен и модерен инструмент.
2	НАЙ-ОБЩИ ДАННИ ЗА КУРСА. Организация и ресурси Курсът е създаден със следните характеристики: 1. Курсът ще бъде разработен чрез няколко онлайн сесии чрез автономно обучение. 2. Както ще видим по-късно, този курс се състои от общо 5 учебни единици, съдържащи общо 25 теми. 3. Препоръчително е, ако курсът може да се проведе в дадена организация, той да включва сесии лице в лице, на които обучаемите да могат да обменят опит и добри практики. В последния случай, планирането на сесиите ще зависи от организацията, която организира курса. 4. Курсът ще бъде практически и експериментален, като ще улесни придобиването на знания, умения и поведение, и ще включва следващите материали за обучение: a. Теоретични знания. b. Учебни казуси. c. Добри практики. d. Допълнителни четива. e. Практически дейности. f. Експериментални дейности. 5. Приложението ще бъде разработено за следващите цели: a. Разпределение на различните материали и ресурси за обучение с достъп до обучаемите. b. Разпределение на учебния курс. c. Инструмент за самооценка.

3	УЧАСТНИЦИ И ПРОФИЛИ. Въпреки че всеки, който желае да подобри компетенциите си за предотвратяване и управление на стреса и прегарянето на работното място, може да се възползва от този курс, участниците ще имат следните основни профили: • Бизнес мениджъри, работодатели, мениджъри по човешки ресурси. • Бизнес наставници/ментори. • Служители и работници в различни предприятия/компаниии/субекти, независимо от техния размер или сфера на дейност. Освен това други профили на потенциални стажанти могат да бъдат стажанти. • Експерти по психология, които се занимават със свързаните със стреса състояния на своите клиенти. • Коучове, които помагат на хората да идентифицират и да се справят с основните източници на стрес в личния и професионалния си живот. • Консултанти по управление на стреса, които помагат на своите клиенти да се справят със стреса. • Обучаващи органи и преподаватели в областта на ПОО, предлагащи обучение за лица, които са част от преките целеви групи на проекта.
4	ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО. Общата цел на курса StressOut е да улесни придобиването на знания, умения, поведение, техники и инструменти за превенция и управление на свързания с работата стрес и прегаряне както на лично, така и на бизнес ниво. Специфичните цели са: • Предоставяне на обучаемите необходимата осведоменост и знания за свързания с работата стрес и прегаряне. • Да улеснят обучаемите в придобиването и усъвършенстването на компетенциите, необходими за предотвратяване и управление на стреса и прегарянето, свързани с работата. • Предоставяне на обучаемите на основни познания за използване на стратегии, техники и инструменти, които могат да им помогнат да предотвратяват и управляват свързания с работата стрес и прегарянето на лично и организационно ниво. • Предоставяне на обучаемите знания и умения за самооценка на нивата на стреса и прегарянето, свързани с работата. • Да повишат производителността на личностно и организационно ниво. • Да се подобри здравето на служителите, тяхното благосъстояние и удовлетвореността им от баланса между професионалния и личния живот. • Да се окаже положителен ефект върху психологическото здраве и устойчивостта. В допълнение към горепосоченото, за всяка тема във всеки раздел са определени специфични цели на обучението.

5	КОМПЕТЕНЦИИ, КОИТО ДА СЕ ПРИДОБИЯТ И ПОДОБРЯТ.
	С участието си в този курс на обучение, студентите ще могат да придобият и/или подобрят, в зависимост от предмета или темата, която изучават, някои от следните компетентности, които ще им помогнат да подобрят превенцията и управлението на стреса и прегарянето, свързани с работата.
	Адаптивност.
	Запазване на ефективността при големи промени в работните задачи или работната среда; ефективно приспособяване към работа в нови работни структури, технологии, процеси, изисквания или култури. Опитва се да разбере промените. Подхожда положително към промените или новостите. Бързо променя поведението си, за да се справи ефективно с промените в работната среда.
	Изграждане на положителни работни взаимоотношения (работа в екип/сътрудничество).
	Разработване и използване на отношения на сътрудничество за улесняване на постигането на работните цели.
	Изграждане на доверие.
	Взаимодействие с другите по начин, който им вдъхва доверие в намеренията на човека и организацията. Работи почтено. Остава отворен за идеи.
	Комуникация.
	Ясно предаване на информация и идеи чрез различни медии на отделни лица или групи по начин, който ангажира аудиторията и ѝ помага да разбере и запази посланието.
	Взимане на решения.
	Идентифициране и разбиране на въпроси, проблеми и възможности; сравняване на данни от различни източници с цел извличане на заключения; използване на ефективни подходи за избор на начин на действие или разработване на подходящи решения; предприемане на действия, които са съобразени с наличните факти, ограничения и вероятни последици.
	Съпричастност.
	Способност да разбирате и споделяте чувствата на другия.
	Управление на енергията.
	Умение да подходите към работния си ден с мисълта, че управлявате енергията си, а не само времето си.
	Гъвкавост.
	Лесна промяна на критериите и ориентацията на начина на мислене и оценяване на ситуации, хора и неща при промяна на стратегическата ориентация, условията на средата или получена нова информация.
	Инициатива.
	Предприемане на бързи действия за постигане на целите; предприемане на действия за постигане на целите, които надхвърлят необходимото; проактивност.

	Почтеност. Да действа в съответствие с етичните, моралните и социалните стандарти в дейностите, свързани с работата. Междудличностна чувствителност. Покажете, че сте наясно с другите и околната среда, както и с влиянието, което оказвате върху тях. Развийте поведение, което отразява признаването на чувствата на другите, като проявявате съпричастност към различните ситуации, които могат да възникнат в личните отношения със служителите или сътрудниците. Междудличностни умения. Проявява приемливи стандарти на професионално поведение. Слушайте внимателно. Развива и поддържа положителни работни взаимоотношения с всички избиратели. Преценка. Разглеждат всички фактори и възможни развития на действията в светлината на съответните критерии и достигат до реалистични преценки и заключения чрез здрав разум, лишен от емоционални смущения. Управление на конфликти. Справя се ефективно с другите в трудни ситуации; използва подходящи междудличностни стилове и методи за намаляване на напрежението или конфликта между двама или повече души.. Планиране и организиране. Установяване на начини за действие спрямо себе си и другите, за да се гарантира, че работата се изпълнява ефективно. Анализ на проблема. Идентифициране на проблеми, разпознаване на значима информация; търсене и координиране на подходящи данни; диагностициране на възможни причини; диагностициране на възможни причини <i>и идентифициране на възможности</i>. Устойчивост. Способност да се издържа или бързо да се възстановява от трудности, издръжливост. Поемане на риск. Инициране на действие, което се опитва да постигне призната полза или предимство, когато се разбират потенциалните отрицателни последици. Активно търсене на възможности. Изчислява риска. Поема ангажимент за действие. Самоорганизация. Ефективно организиране на графика на дейностите, определяне на необходимите приоритети и организиране на ежедневието по възможно най-ефективния начин. Самовъзприятие. Наблюдение и тълкуване на собственото поведение, мисли и чувства и използване на тези наблюдения и тълкувания за определяне на себе си.
--	---

Саморегулация.

Способност да разбирате и управлявате поведението си и реакциите си спрямо чувствата и нещата, които се случват около вас.

Общителност.

Взаимодействате и се свързвате с други хора без усилие. Умение да установявате контакти с други хора и да развивате социални дейности.

Управление на времето.

Способността за ефективно или продуктивно използване на времето, особено на работното място.

Толерантност към стрес.

Продължавайте да действате ефективно под натиска на времето, като се справяте с несъгласие, противопоставяне и трудности..

Широк спектър от интереси.

Покажете широк спектър от лични и професионални интереси. Проявяват интерес и мотивация към много различни аспекти на личния и професионалния живот, както и към културни, социални, научни, художествени, технически знания и др.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО. МОДУЛИ И ТЕМИ.

Както вече беше споменато, този курс на обучение се състои от 5 учебни модула, съдържащи общо 25 теми. Те са:

РАЗДЕЛ 1. Да поговорим за стреса: Теоретично въведение в стреса и прегарянето.

- Тема 1. Разбиране на стреса: Ключови понятия
- Тема 2. Как стресът влияе на мозъка ви.
- Тема 3. Кой сте вие под стрес: Ролята на личността.
- Тема 4. Стрес по време на криза: как ни влияят неочакваните събития.

РАЗДЕЛ 2. Превенцията е най-добрата интервенция: предотвратяване на стреса и прегарянето, свързани с работата.

- Тема 1. Как да идентифицирате свързаните с работата стрес и прегаряне
- Тема 2. Ролята на емоционалната интелигентност в управлението на стреса
- Тема 3. Ролята на рационалното мислене в управлението на стреса.
- Тема 4. Как управлението на времето помага за справяне със стреса.
- Тема 5. Ролята на комуникацията в управлението на стреса.

РАЗДЕЛ 3. Към кого да се обърна? Намиране на помощ при управлението на свързаните с работата стрес и прегаряне.

- Тема 1. Преодоляване на стигмата около стреса и психичното здраве.
- Тема 2. Управление на стреса чрез професионална помощ.
- Тема 3. Как групите за подкрепа помагат в справянето със стреса.

РАЗДЕЛ 4. Поемете си въздух: Техники и методи за облекчаване на стреса и релаксация.

- Тема 1. Техники за релаксация за облекчаване на стреса.
- Тема 2. Осъзнатост за облекчаване на стреса.
- Тема 3. Медитация за облекчаване на стреса.
- Тема 4. Приложно изкуство за облекчаване на стреса.
- Тема 5. Нейрографика® за облекчаване на стреса.
- Тема 6. Музика за облекчаване на стреса.

РАЗДЕЛ 5. Бъдете най-добрата версия на себе си: Ключови подходи за грижа за благосъстоянието ви.

- Тема 1. Баланс между работа и личен живот.
- Тема 2. Изграждане на здравословни навици.
- Тема 3. Здравословно хранене.
- Тема 4. Поставяне на лични граници и грижа за себе си.
- Тема 5. Изграждане на устойчивост и преодоляване на предизвикателствата.
- Тема 6. Социални взаимодействия.
- Тема 7. Физическа активност и време, прекарано сред природата.

7	МЕТОДОЛОГИЯ НА ОБУЧЕНИЕТО. За да се постигнат целите на обучението и очакваните компетентности, се предлага да се разработи методология за обучение, основана на следните предпоставки: → Обучението ще се основава на концепциите за практическо обучение, обучение чрез преживяване и учене чрез действие, поради което методологията на обучението ще бъде предимно активна и практическа.. → Сесиите за обучение ще се провеждат предимно онлайн; затова ще бъдат разработени материали и инструменти за обучение, които да се използват в тази среда за обучение. → Курсът на обучение ще започне и завърши с попълването на инструмента за самооценка, който ще улесни обучаемите да оценят нивото си на усъвършенстване след курса. → Автономно обучение. Обучаемите ще направляват самостоятелно своето обучение, като поемат отговорност за решенията, свързани с различните аспекти на учебния процес. → Самостоятелен курс. Обучаемите ще преминат през материала със собствена скорост и по собствен график. → Практически подход. Целта е да се улесни придобиването на знания и умения въз основа на примери, казуси и практически упражнения и задачи. → Подход, основан на преживявания. Целта е обучаемите да бъдат въввлечени в практически опит и размисъл, така че да могат по-добре да свързват теориите и знанията, прилагани в реални ситуации, особено свързани с личния им живот и работа. → Ще бъде разработено приложение за улесняване на учебния процес и учебните програми чрез онлайн сесии за обучение, за споделяне на знания и опит на обучаемите и за подпомагане на курсовете за обучение чрез различни онлайн инструменти за обучение.
---	---

8	ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ. В края на курса на обучение участниците:
	1. Ще придобият задълбочени познания за това какво представляват стресът и прегарянето, свързани с работата, и кои са техните характеристики, типологии, причинители и възможни аспекти, които помагат за намаляването и премахването им.
	2. Ще могат да се самооценят, за да разберат какво е нивото им на стрес на работното място и какви са възможните действия за обучение, които могат да предприемат, за да го подобрят.
	3. Ще могат да определят и прилагат набор от планове за действие за предотвратяване и управление на стреса и прегарянето, свързани с работата.
	4. Ще придобият уменията, необходими за предотвратяване и управление на свързания с работата стрес в работна среда.
	5. Ще знаят как да използват различни стратегии, техники и инструменти за предотвратяване и управление на свързания с работата стрес и прегаряне.
	6. Ще могат да идентифицират, управляват и променят онези нагласи, които благоприятстват появата на лошо управление на стреса и прегарянето, свързани с работата.

9	МЕТОДОЛОГИЯ НА ОЦЕНЯВАНЕ.
9.1.	ОЦЕНКА НА УДОВЛЕТВОРЕННОСТТА. Ще бъде разработен въпросник за удовлетвореност, за да се измери удовлетвореността на обучаваните по отношение на следните променливи, наред с други:
	1. Удовлетвореност от учебните материали.
	2. Удовлетвореност от съдържанието на обучението.
	3. Удовлетвореност от методологията на обучението.
	4. Функционалност на приложението, приветливост и достъпност.
	5. Адекватност на резултатите и уместност на съдържанието.
	6. Обща удовлетвореност от курса.
	7. Други.

ОЦЕНКА НА ОБУЧЕНИЕТО.

За да се оцени обучението на обучаемите и следователно придобиването на знания и умения и промяната на нагласите, ще бъдат извършени следните дейности за оценка, включени в материалите за обучение.

1. Когато курсът се провежда по организиран начин (онлайн, присъствен или хибриден) с участието на няколко ученици, които са ръководени от поне един учител, ще бъде възможно да се оцени обучението чрез:
 - a. Попълване на **Въпросника за самооценка преди и след провеждане на курса**, за да се определят областите, които са били подобрени, и тези, които все още трябва да бъдат засилени.
 - b. Проверка на резултатите от **Въпросниците или тестовете**, включени във всяка тема. Те ще бъдат въпросници с избор между няколко отговора. След като попълнят въпросника, обучаемите ще получат верните и грешните отговори, за да могат да проследят резултатите и усвояването на знанията.
 - c. Проверка и коментиране на **Практическите дейности** (придобиване на знания и умения). Това са упражнения и/или задачи, които ще бъдат предложени на обучаемите във всяка тема. Тези дейности могат да се използват за качествена оценка на придобиването на знания и умения въз основа на резултатите, постигнати от обучаемите в тяхното развитие.
 - d. Проверка и коментиране на **Експерименталните дейности** (промяна на нагласите). Това са задачи, предлагани на обучаемите за прилагане на концепциите и инструментите в ежедневието им. Например можем да ги помолим да проследят сами процеса на неврографията, приложен в собственото им ежедневие, или да ги помолим да идентифицират една ирационална мисъл и чрез дебат да променят тази мисъл в рационална. Тези дейности могат да се използват за качествена оценка на придобиването на знания и умения въз основа на резултатите, постигнати от учащите в тяхното развитие.
2. Когато курсът се провежда индивидуално и самостоятелно от обучаемия, ще бъде възможно да се оцени обучението чрез:
 - a. Попълване на **въпросника за самооценка преди и след преминаването на курса**, за да се определят областите, които са били подобрени, и тези, които все още трябва да бъдат засилени.
 - b. Проверка на резултатите от **въпросниците или тестовете**, включени във всяка тема. Те ще бъдат въпросници с избор между няколко отговора. След като попълни въпросника, обучаваният ще получи верните и грешните отговори, за да може да следи за усвояването на знанията.

Тези дейности за оценка на обучението ще дадат на преподавателите и учащите необходимата информация за оценка на нивото на обучение на участниците в обучението, като знаят:

- Ако са повишили осведомеността си по темата за стреса и прегарянето, свързани с работата.
- Ако са повишили уменията и компетенциите си по темата за превенция и управление на стреса и прегарянето, свързани с работата.
- Ако са променили отношението си към управлението на стреса и прегарянето и се чувстват по-добре на работното място.

	Какви техники и инструменти са им били по-полезни и практични за подобряване на благосъстоянието им на работното място.
10	ПРОЦЕС НА ОБУЧЕНИЕ. ПРОЦЕС НА ОБУЧЕНИЕ <pre> graph LR A[НАЧАЛНА САМООЦЕНКА] --> B[ПОЛУЧАВАНЕ НА ЗНАНИЯ] B --> C[ПОДОБРЯВАНЕ/ПРИДОБИВАНЕ НА УМЕНИЯ] C --> D[ПРОМЯНА НА ПОВЕДЕНИЕТО] D --> E[ПРЕОЦЕНКА НА СЕБЕ СИ] A --- A1[Инструмент за самооценка] B --- B1[Теоретични познания по модулите и темите] C --- C1[Практически дейности в модулите и темите] D --- D1[Експериментални дейности в модулите и темите] E --- E1[Инструмент за самооценка] C1 --- C2[Предназначение на оценката от обучението] </pre> The diagram illustrates the Learning Process as a linear sequence of five steps, each represented by a blue box. A large blue arrow points from left to right above the boxes. Below each blue box is an orange box containing the instrument or activity associated with that step. The steps are: 1. НАЧАЛНА САМООЦЕНКА (Initial Self-Assessment) with the instrument 'Инструмент за самооценка' (Self-assessment instrument). 2. ПОЛУЧАВАНЕ НА ЗНАНИЯ (Knowledge Acquisition) with 'Теоретични познания по модулите и темите' (Theoretical knowledge on modules and topics). 3. ПОДОБРЯВАНЕ/ПРИДОБИВАНЕ НА УМЕНИЯ (Improvement/Acquisition of Skills) with 'Практически дейности в модулите и темите' (Practical activities on modules and topics). 4. ПРОМЯНА НА ПОВЕДЕНИЕТО (Change in Behavior) with 'Експериментални дейности в модулите и темите' (Experimental activities on modules and topics). 5. ПРЕОЦЕНКА НА СЕБЕ СИ (Self-Assessment) with the instrument 'Инструмент за самооценка' (Self-assessment instrument). Additionally, a box labeled 'Предназначение на оценката от обучението' (Purpose of the assessment from the training) is positioned below the third step.

ШАБЛОНИ ЗА МОДУЛИ И ТЕМИ

РАЗДЕЛ 1. Да поговорим за стреса: Теоретично въведение в стреса и прегарянето.
ТЕМА 1. Разбиране на стреса: Ключови понятия
Цели на обучението: • Определяне на различните видове стрес. • Да разберете причините за стреса, свързан с работата. • Да се даде определение за прегаряне. • Да опишете разликите между стрес и прегаряне.
Компетенции: • Емпатия. • Междоличностна чувствителност. • Междоличностни умения. • Самовъзприемане. • Саморегулация. • Толерантност към стреса.
Съдържание на обучението: • Въведение в стреса и прегарянето. • Разбиране на стреса. • Видове стрес. • Разбиране на прегарянето. • Видове прегаряне. • Стрес и прегаряне, свързани с работата: какво ги причинява? • Стрес и прегаряне: Ключови разлики.
Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.): • PDF материали. • Секция за най-добри практики/съвети. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Идентифициране на видовете стрес. • Кратък текст, прочетен с въпросник.
Дейности, основани на опита: • Дейност за саморефлексия.

Методология за оценяване: • Тест.
РАЗДЕЛ 1. Да поговорим за стреса: Теоретично въведение в стреса и прегарянето.
ТЕМА 2: Как стресът влияе на мозъка ви.
Цели на обучението: • Да обясни стреса от еволюционния подход. • Да обясни биологичните процеси зад стреса. • Да разберем хормоните на стреса и тяхното влияние. • Да обясни невропластичността и стреса.
Компетенции: • Емпатия. • Междоличностни умения. • Самовъзприятие. • Саморегулация. • Толерантност към стрес. • Устойчивост.
Съдържание на обучението: • Въведение във физиологията на стреса. • Основни хормони на стреса. • Как мозъкът ни реагира на стрес. • Общ адаптационен синдром (General Adaptation Syndrome) на практика. • Невропластичност.
Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.): • PDF материали. • Секция за най-добри практики/съвети. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Симулация на „бий се или бягай“. • Балонът на стреса.
Дейности, основани на опита: • Дейност по самоанализ.

Методология за оценяване:

- Тест.

РАЗДЕЛ 1. Да поговорим за стреса: Теоретично въведение в стреса и прегарянето.

ТЕМА 3. Кой сте вие под стрес: Ролята на личността.

Цели на обучението:

- Да се опишат факторите, които допринасят за стреса и прегарянето, свързани с работата.
- Да идентифицира стресовите фактори.
- Да се обясни важноста на разбирането на фактора, причиняващ свързания с работата стрес и прегаряне.
- Да се оцени ролята на организационната култура в свързания с работата стрес и прегаряне.
- Да се изследват личностните черти и тяхното влияние върху реакцията на стрес.
- Да се идентифицират ефективни стратегии за превенция на стреса въз основа на индивидуалните различия.

Компетенции:

- Емпатия.
- Междоличностни умения.
- Самовъзприятие.
- Саморегулация.
- Толерантност към стрес.
- Устойчивост.
- Анализ на проблема.

Съдържание на обучението:

- Основни фактори, определящи възприемането на стреса.
- Общи фактори между свързания с работата стрес и прегарянето:
 - Фактор 1: Липса на баланс между професионалния и личния живот и голямо работно натоварване.
 - Фактор 2: Лоша организационна култура.
 - Фактор 3: Личностни и индивидуални различия.
- Личностни и демографски характеристики при възприемането на стреса.
- Типове личностни характеристики на Майерс-Бригс.
- Личностни характеристики, основани на петфакторния модел (Five Factor Model).
- Личност, стрес, свързан с работата, и прегаряне.
- Личностни черти в действие.
- Значение на разбирането на факторите на свързания с работата стрес и прегарянето.



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.): • PDF материали. • Секция за най-добри практики/съвети. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Структурирана дейност за самооценка. • Брейнсторминг дейност.
Дейности, основани на опита: • Дейност за самоанализ. • Оценка на баланса в живота ви.
Методология за оценяване: • Тест.

РАЗДЕЛ 1. Да поговорим за стреса: Теоретично въведение в стреса и прегарянето.
ТЕМА 4: Стрес по време на криза: как ни влияят неочакваните събития.
Цели на обучението: • Да разберат концепцията за пандемии и неочакваните събития. • Да се проучи психологическото въздействие на кризите. • Да се анализират поведенческите реакции при кризи. • Да се проучат историческите въздействия върху психичното здраве. • Да се изследва балансът между професионалния и личния живот по време на пандемията COVID-19. • Да се оценят поуките, извлечени от пандемията COVID-19.
Компетенции: • Гъвкавост. • Междоличностна чувствителност. • Анализ на проблема. • Устойчивост. • Толерантност към стрес.
Съдържание на обучението: • Определяне на пандемии и неочаквани събития. • Значение на разбирането на психологическото въздействие. • Психологическо въздействие по време на пандемии: Научени уроци. • Изследването на StressOut за въздействието на COVID-19 върху служителите. • Какво научихме от минали събития.

Обучителни материали: • Word/PDF файлове, състоящи се от теоретични знания. • Секция за най-добри практики/съвети. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Преминаване през криза: Рефлексивно проучване на случай.
Дейности, основани на опита: • Дейност за самоанализ.
Методология за оценяване: • Тест.

РАЗДЕЛ 2. Превенцията е най-добрата интервенция: предотвратяване на стреса и прегарянето, свързани с работата.

ТЕМА 1. Как да идентифицирате свързаните с работата стрес и прегаряне

Цели на обучението:

- Да разберете разликата между свързания с работата стрес и прегарянето.
- Да разпознавате ранните симптоми на стрес и прегаряне.
- Да се проучат причините и рисковите фактори за стрес и прегаряне.
- Да анализирате последиците от неконтролирания стрес и прегарянето.
- Да се обсъдят механизмите за справяне, като „тихото напускане“ и „шумното напускане“.
- Да се очертаят стратегии за предотвратяване и справяне с прегарянето.

Компетенции:

- Адаптивност.
- Вземане на решения.
- Изграждане на положителни работни взаимоотношения (работа в екип/сътрудничество).
- Устойчивост.
- Самовъзприемане.
- Саморегулация.
- Поемане на риск.
- Толерантност към стрес.
- Гъвкавост.
- Анализ на проблемите.
- Самоорганизация.

Съдържание на обучението:

- Идентифициране на симптомите на свързания с работата стрес.
- Стрес и прегаряне свързани с работата: Причините.
- Стрес и прегаряне свързани с работата: Симптомите.
- Последици от неконтролирания стрес и прегарянето.
- Как мениджърите могат да предотвратят прегарянето на работното място.
- Техники за справяне със свързания с работата стрес и симптомите на прегаряне.

Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.):

За разработването на тази тема се предоставят следните материали за обучение:

- Текст в Word/PDF формат, в който се обясняват основните понятия, включително примери и връзки към външни (разработени от други лица) видеоклипове.
- Презентации за обяснение и насочване на процеса на разбиране.
- Секция за най-добри практики/съвети.

• Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Въпросник с казуси.
Дейности, основани на опита: • Разпознаване и справяне със свързания с работата стрес и прегаряне: сценарий на случай със самооценка. • Дейност за самоанализ.
Методология за оценяване: • Тест.

РАЗДЕЛ 2. Превенцията е най-добрата интервенция: Предотвратяване на стреса и прегарянето, свързани с работата.

ТЕМА 2. Ролята на емоционалната интелигентност в управлението на стреса

Цели на обучението:

- Разберете концепцията за емоционална интелигентност.
- Идентифициране и разпознаване на емоциите.
- Анализирайте емоционални епизоди.
- Практикувайте емпатия и подобрявайте междуличностните си умения.
- Усъвършенствайте уменията за общуване и слушане.
- Изграждане на устойчивост и грижа за себе си.

Компетенции:

- Адаптивност.
- Гъвкавост.
- Междуличностни умения.
- Устойчивост.
- Самовъзприемане.
- Саморегулация.
- Изграждане на положителни работни взаимоотношения.
- Емпатия.
- Междуличностна чувствителност.

Съдържание на обучението:

- Въведение в емоционалната интелигентност.
- Какво представлява емоцията.
- Осъзнаване на ситуацията тук и сега.
- Емпатия.



Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.): За разработването на тази тема се предвиждат следните материали за обучение: • Текст в Word/PDF формат, в който се обясняват основните понятия, включително примери и връзки към външни (разработени от други лица) видеоклипове и материали. • Секция за най-добри практики/съвети. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Разгледайте стреса от всички ъгли. • Разбиране на емоционалната интелигентност и управлението на стреса.
Дейности, основани на опита: • Ежедневна практика за емоционална интелигентност.
Методология за оценяване: • Тест.

РАЗДЕЛ 2. Превенцията е най-добрата интервенция: Предотвратяване на стреса и прегарянето, свързани с работата.
ТЕМА 3. Ролята на рационалното мислене в управлението на стреса.
Цели на обучението: • Да разберете как мислите на хората влияят на техните емоции и поведение. • Да обсъждат ирационални мисли. • Да се научат да прилагат модела ABC на Албърт Елис. • Да идентифицират често срещани негативни мисловни модели.
Компетенции: • Адаптивност. • Гъвкавост. • Междоличностни умения. • Преценка. • Устойчивост. • Самовъзприемане. • Саморегулация.
Съдържание на обучението: • Какво представляват ирационалните мисли и защо са важни в работната среда. • Идентифициране на емоциите и мисловните модели. • Предизвикване на негативните мисловни модели. • Моделът ABC на Албърт Елис. • Еволюираният модел ABC (ABCDE).

Обучителни материали. За разработването на тази тема се предвиждат следните материали за обучение: • Текст в Word/PDF формат, обясняващ основните понятия. • Секция за най-добри практики/съвети. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Проучване на казус с въпросник.
Дейности, основани на опита: • Самоанализ на негативни мисли.
Методология за оценяване: • Тест.
РАЗДЕЛ 2. Превенцията е най-добрата интервенция: Предотвратяване на стреса и прегарянето, свързани с работата.
ТЕМА 4. Как управлението на времето помага за справяне със стреса.
Цели на обучението: • Да се разбере влиянието на управлението на времето върху превенцията и управлението на стреса, свързан с работата. • Да знаят как да определят приоритети и цели. • Да разбират значението на адаптивността при управлението на времето. • Да се научат да прилагат различни техники, които ще помогнат на обучаваните да управляват ефективно времето си на работното място.
Компетенции: • Вземане на решения. • Инициатива. • Преценка. • Планиране и организиране. • Анализ на проблеми. • Самоорганизация. • Управление на времето. • Толерантност към стрес.
Съдържание на обучението: • Управление на времето: определение и ползи в работата. • Крадци на време. • Подобрете уменията си за управление на времето. • Прокрастината: враг на управлението на времето и намаляването на стреса. • Противодействие на отлагането.

• Техники за продуктивност и управление на времето.
Обучителни материали: За разработването на тази тема се предвиждат следните материали за обучение: • Текст в Word/PDF формат, обясняващ основните понятия. • Секция за най-добри практики/съвети. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Подобряване на управлението на времето: План за действие на Карен. • Списък със задачи за днес.
Дейности, основани на опита: • Самоусъвършенстване на уменията за управление на времето.
Методология за оценяване: • Тест.

РАЗДЕЛ 2. Превенцията е най-добрата интервенция: Предотвратяване на стреса и прегарянето, свързани с работата.
ТЕМА 5. Ролята на комуникацията в управлението на стреса.
Цели на обучението: • Да се научите да слушате активно. • Да се научите да давате адекватна обратна връзка. • Да се научите как да използвате комуникацията по подходящ начин при управление конфликти. • Да общуват добре, за да предотвратят стреса. • Да научите как да развивате възприемащи стилове на общуване.
Компетенции: • Изграждане на положителни работни взаимоотношения. • Изграждане на доверие. • Комуникация. • Емпатия. • Междудличностна чувствителност. • Междудличностни умения. • Управление на конфликти. • Социалност.
Съдържание на обучението: • Как комуникацията влияе или не върху генерирането на стрес, свързан с работата. • Комуникация: определение, видове, бариери и ползи на работното място.



StressOut
MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

- Значението на емпатията в комуникацията.
- Комуникационни умения.

Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.):

За разработването на тази тема се предвиждат следните материали за обучение:

- Текст в Word/PDF формат, обясняващ основните понятия.
- Секция за най-добри практики/съвети.
- Библиотека с ресурси.
- Библиографски справки.

Практически дейности:

- Казус.

Дейности, основани на опита:

- Дейност за самоанализ/оценка.

Методология за оценяване:

- Тест.

РАЗДЕЛ 3. Към кого да се обърна? Намиране на помощ при управлението на свързаните с работата стрес и прегаряне.

ТЕМА 1. Преодоляване на стигмата около стреса и психичното здраве.

Цели на обучението:

- Да се признае въздействието на стигмата върху психичното здраве на работното място.
- Да разберете ролята на самостигмата при предизвикателствата, свързани с психичното здраве.
- Да се разработят стратегии за справяне със самостигмата.
- Да проучите практическите стъпки за нормализиране на дискусиите за психичното здраве.
- Да разпознаете погрешните схващания за състоянията на психичното здраве.
- Да разберете ролята на приобщаващото лидерство за преодоляване на стигмата.
- Да се определи значението на системите за подкрепа от връстници.
- Да оценят критично ролята на медиите във формирането на възприятията за психичното здраве.

Компетенции:

- Адаптивност.
- Вземане на решения.
- Устойчивост.
- Социалност.
- Управление на времето.
- Планиране и организиране.
- Инициативност.
- Комуникация.
- Изграждане на доверие.

Съдържание на обучението:

- Същност и основни форми на стигмата.
- 5 погрешни схващания, които водят до стигма на психичното здраве.
- Разпознаване и справяне със самостигмата.
- Стъпки за намаляване на стигмата на психичното здраве на работното място.
- Как да създадете мрежа за подкрепа.
- Стереотипи и въздействие на медиите.

Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.):

За разработването на тази тема се предоставят следните материали за обучение:

- Текст в Word/PDF формат, в който се обясняват основните понятия.
- Библиотека с ресурси.

• Библиографски справки.
Практически дейности: • Практика за съзнателно слушане.
Дейности, основани на опита: • Проучване на казус с въпросник.
Методология за оценяване: • Тест.

РАЗДЕЛ 3. Към кого да се обърна? Намиране на помощ при управлението на свързаните с работата стрес и прегаряне.

ТЕМА 2. Управление на стреса чрез професионална помощ.

Цели на обучението:

- Разграничаване на специалистите по психично здраве.
- Да се запознаят с услугите за подкрепа.
- Да се подобрят уменията за ефективна комуникация със специалисти.
- Да се ориентират в каналите за намиране на подходящи специалисти.
- Да разберете значението на професионалната подкрепа.

Компетенции:

- Адаптивност.
- Вземане на решения.
- Устойчивост.
- Социалност.
- Управление на времето.
- Планиране и организиране.
- Инициативност.
- Комуникация.
- Изграждане на доверие.

Съдържание на обучението:

- Същност и специфики на различните професионалисти, които се справят със стреса и прегарянето, свързани с работата.
- Видове услуги и помощ, които могат да бъдат предоставени от различните специалисти.
- Начини и методи за обръщане към различните специалисти.
- Канали за намиране на различни специалисти.
- Овластяване на тревожността и процеси на вземане на решения при контакт с различни специалисти.

Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.): За разработването на тази тема се предоставят следните материали за обучение: • Текст в Word/PDF формат, обясняващ основните понятия. • Секция за най-добри практики/съвети. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Определяне на подходящите специалисти.
Дейности, основани на опита: • Подобряване на разбирането за различията между професионалистите.
Методология за оценяване: • Тест.

РАЗДЕЛ 3. Към кого да се обърна? Намиране на помощ при управлението на свързаните с работата стрес и прегаряне.

ТЕМА 3. Как групите за подкрепа помагат в справянето със стреса.

Цели на обучението: • Да разберете ролята на групите за подкрепа. • Да се определят видовете групи за подкрепа и техните предимства. • Да развият умения за изграждане и поддържане на мрежа за подкрепа. • Да се проучат ефективни стратегии за справяне и техники за изграждане на устойчивост. • Да осъзнаят значението на поверителността и доверието в групите за подкрепа. • Да се повиши осведомеността за ролята на професионалното ръководене и структурираните срещи.
Компетенции: • Адаптивност. • Вземане на решения. • Устойчивост. • Социалност. • Управление на времето. • Планиране и организиране. • Инициативност. • Комуникация. • Изграждане на доверие.

Съдържание на обучението: • Същност и особености на групите за подкрепа. • Предимства на групите за подкрепа. • Как функционират групите за подкрепа. • Ролята на приятелството за превенция и управление на свързания с работата стрес и прегаряне.
Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.): За разработването на тази тема се предоставят следните материали за обучение: • Текст в Word/PDF формат, обясняващ основните понятия. • Секция за най-добри практики/съвети. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Предизвикателство за достигане на мрежата за подкрепа.
Дейности, основани на опита: • Дейност за самооценка.
Методология за оценяване: • Тест.

РАЗДЕЛ 4. Поемете си въздух: Техники и методи за облекчаване на стреса и релаксация.
ТЕМА 1. Техники за релаксация за облекчаване на стреса.
Цели на обучението: • Да разберете ползите от техниките за релаксация. • Да се запознаете с техники за облекчаване на стреса. • Да практикувате техники за дишане и прогресивна мускулна релаксация. • Да се запознаят с различни стилове на йога. • Да се запознаят с ползите от ароматерапията и воденето на дневник. • Да прилагате множество техники за релаксация.
Компетенции: • Самовъзприемане. • Саморегулация. • Изграждане на положителни работни взаимоотношения. • Управление на енергията. • Самоорганизация. • Управление на времето. • Широк спектър от интереси.
Съдържание на обучението: • Защо техники за релаксация. • Видове техники за релаксация.
Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.): • Текст в Word/PDF формат, обясняващ основните понятия. • Секция за най-добри практики/съвети. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Алтернативно дишане през ноздрите.
Дейности, основани на опита: • Водене на дневник.
Методология за оценяване: • Тест.

РАЗДЕЛ 4. Поемете си въздух: Техники и методи за облекчаване на стреса и релаксация.
ТЕМА 2. Осъзнатост за облекчаване на стреса.
Цели на обучението: • Да разберете принципите на осъзнатостта. • Да научите практики за осъзнатост. • Да проучите ползите от осъзнатостта. • Да придобиете умения за регулиране на емоциите. • Да включите осъзнатостта в ежедневните си дейности. • Да се разработи план за интегриране.
Компетенции: • Саморегулация. • Широк спектър от интереси. • Междоличностни умения. • Управление на енергията. • Толерантност към стрес.
Съдържание на обучението: • Разбиране на осъзнатостта. • Прилагане на практики за осъзнатост в работата. • Поддържане на осъзнатост за трайно въздействие.
Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.): За разработването на тази тема се предоставят следните материали за обучение: • Текст в Word/PDF формат, обясняващ основните понятия. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Разумно дишане. • Разумно хранене.
Дейности, основани на опита: • Сканиране на тялото.
Методология за оценяване: • Тест.

РАЗДЕЛ 4. Поемете си въздух: Техники и методи за облекчаване на стреса и релаксация.

ТЕМА 3. Медитация за облекчаване на стреса.

Цели на обучението:

- Да разберете техниките за медитация.
- Да разпознаете ползите от медитацията.
- Да развиете умения за медитация.
- Да се изгради емоционална устойчивост.
- Да прилагате медитацията в ежедневието си професионален живот.
- Да се оцени личният напредък.

Компетенции:

- Емпатия.
- Издръжливост.
- Междоличностни умения.
- Саморегулация.
- Самовъзприемане.
- Широк спектър от интереси.

Съдържание на обучението:

- Въведение в медитацията: Култивиране на вътрешен мир и присъствие.
- Медитация и ежедневието.
- Техники за медитация в ежедневието професионален живот.
- Медитация и ежедневието професионален живот (II).

Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.):

- PDF материал, съдържащ основното учебно съдържание.
- Библиотека с ресурси.
- Библиографски справки.

Практически дейности:

- Прогресивна мускулна релаксация.

Дейности, свързани с опита:

- Медитация с визуализация.

Методология за оценяване:

- Тест.

РАЗДЕЛ 4. Поемете си въздух: Техники и методи за облекчаване на стреса и релаксация.	
ТЕМА 4. Приложно изкуство за облекчаване на стреса.	
Цели на обучението: • Да се разбере как практикуването на различни изкуства води до намаляване на нивата на свързания с работата стрес. • Да научите за ползите от холистичното изкуство за здравето. • Да се даде определение за практическо изкуство. • Да откриете дейности, свързани с изкуството. • Да придобият умения за избор на средства и техники.	
Компетенции: • Самовъзприемане. • Саморегулация. • Изграждане на положителни работни взаимоотношения (работа в екип/сътрудничество). • Социалност. • Управление на енергията. • Самоорганизация. • Инициативност. • Управление на времето.	
Съдържание на обучението: • Как заниманията с изкуство могат да намалят нивата на свързания с работата стрес. • Практикуването на предпочитаната от вас форма на изкуство носи многобройни ползи. • Практическите художествени дейности.	
Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.): За разработването на тази тема се предоставят следните материали за обучение: • Текст в Word/PDF формат, обясняващ основните понятия. • Секция за най-добри практики/съвети. • Секция за практически съвети. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.	
Практически дейности: • Оцветете колелото на чувствата. • Рисувайте с недоминиращата си ръка.	
Дейности, свързани с опита: • Включете се в курс по изкуства.	

Методология за оценяване:

- Тест.

РАЗДЕЛ 4. Поемете си въздух: Техники и методи за облекчаване на стреса и релаксация.

ТЕМА 5. Нейрографика® за облекчаване на стреса.

Цели на обучението:

- Да разберете принципите на Нейрографика®.
- Да се овладеят основните техники.
- Да практикуват рисуване за облекчаване на стреса.
- Да създадете проводяща среда.
- Да интегрирате воденето на дневник с Нейрографика®.
- Да отразяват и прилагат прозренията.

Компетенции:

- Самовъзприемане.
- Саморегулация.
- Изграждане на положителни работни взаимоотношения.
- Социалност.
- Самоорганизация.
- Инициативност.
- Управление на времето.
- Широк спектър от интереси.

Съдържание на обучението:

- Въведение в Нейрографиката® като средство за облекчаване на стреса.
- Основи на Нейрографика®.
- Основи на рисуването с Нейрографика® за облекчаване на стреса, свързан с работата.

Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.):

За разработването на тази тема се предоставят следните материали за обучение:

- Текст в Word/PDF формат, обясняващ основните понятия.
- Секция за най-добри практики/съвети.
- Библиотека с ресурси.
- Библиографски справки.

Практически дейности:

- Бързо облекчаване на стреса с Нейрографика®.
- Намаляване на гнева и балансиране на емоциите.

Дейности, свързани с опита:

- Водене на дневник без стрес с Нейрографика®.

Методология за оценяване:

- Тест.

РАЗДЕЛ 4. Поемете си въздух: Техники и методи за облекчаване на стреса и релаксация.

ТЕМА 6. Музика за облекчаване на стреса.

Цели на обучението:

- Да разберете терапевтичните ползи от музиката.
- Да се запознаят с физиологичните ефекти на музиката.
- Да прилагате музиката в ежедневно управление на стреса.
- Да се изследват сравненията на честотите.
- Да създадете персонализирани музикални стратегии.
- Да се изследва музиката и емоционалната регулация.

Компетенции:

- Изграждане на положително работно настроение.
- Управление на енергията.
- Междоличностна чувствителност.
- Самовъзприемане.
- Саморегулация.
- Социалност.

Съдържание на обучението:

- Как използването на музика може да облекчи стреса и да подобри емоционалното състояние.
- Разбиране на силата на музиката.
- Музика, изпълнявана на различни честоти.
- Целенасочено използване на музика в работния ден.

Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.):

За разработването на тази тема се предоставят следните материали за обучение:

- Текст в Word/PDF формат, обясняващ основните понятия.
- Секция за най-добри практики/съвети.
- Библиотека с ресурси.
- Библиографски справки.

Практически дейности:

- Кое звучи по-добре?

Дейности, основани на опита:

- Интегриране на 432Hz музика в живота ви.
- Изгответе своя плейлист за облекчаване на стреса.

Методология за оценяване:

- Тест.

РАЗДЕЛ 5: Бъдете най-добрата версия на себе си: Ключови подходи за грижа за благосъстоянието ви.

ТЕМА 1. Баланс между работа и личен живот.

Цели на обучението:

- Да разберете основните елементи на баланса между професионалния и личния живот.
- Да разпознавате признаците на дисбаланс.
- Да прилагат техники за ефективно поставяне на граници.
- Да използват практики за управление на стреса в ежедневието.
- Да разберат ползите от редовните почивки и свободно време.
- Да определят приоритетите си и да използват техники за управление на времето и енергията.
- Да включат личната си удовлетвореност в ежедневието.
- Да обмислят и признават ежедневните си постижения.

Компетенции:

- Адаптивност.
- Изграждане на положителни работни взаимоотношения.
- Комуникация.
- Вземане на решения.
- Управление на енергията.
- Гъвкавост.
- Почтеност.
- Планиране и организиране.
- Устойчивост.
- Саморегулация.
- Управление на времето.
- Толерантност към стрес.

Съдържание на обучението:

- Същност, значение и ползи от баланса между професионалния и личния живот.
- Последици от небалансирания живот.
- Практическо ръководство за баланс между професионалния и личния живот.
- Стъпки за постигане на баланс между професионалния и личния живот.
- Приложения за дигитален календар и планиране.
- Колелото на живота.

Обучителни материали:

- Word/PDF файлове, съдържащи теоретични знания.
- Библиотека с ресурси.
- Библиографски справки.

Практически дейности:

- Следене на ежедневния баланс.

Упражнение за тялото и ума.
Дейности, свързани с опита: Размисъл за колелото на живота.
Методология за оценяване: Тест.

РАЗДЕЛ 5: Бъдете най-добрата версия на себе си: Ключови подходи за грижа за благосъстоянието ви.

ТЕМА 2. Изграждане на здравословни навици.

Цели на обучението:

- Да се разбере формирането на навици за управление на стреса.
- Да се разграничат нездравословните навици на работното място.
- Да се изследва цикълът „сигнал - рутина - награда“.
- Да се прилагат стратегии за промяна на навиците.
- Да разберете психологията на формирането на навици.
- Да се насърчи нагласата за растеж за развиване на навици.
- Да прилагате практически техники за развитие на навици.
- Да се оценят сроковете и постоянството за формиране на навици.
- Да разсъждават върху личните предизвикателства и решения.
- Да прилагат принципите за формиране на навици в професионална среда.

Компетенции:

- Адаптивност.
- Комуникация.
- Вземане на решения.
- Емпатия.
- Инициативност.
- Устойчивост.
- Саморегулация.

Съдържание на обучението:

- Въведение и определение на понятието „здравословни навици“.
- Здравословни срещу лоши навици на работното място.
- Науката за навиците: Как се формират навиците.
- Модифициране на съществуващите навици.

Обучителни материали:

- Текст в Word/PDF формат, обясняващ основните понятия.
- Секция за най-добри практики/съвети.
- Библиотека с ресурси.
- Библиографски справки.

Практически дейности: • Премахване на навика да се защитаваме при критика.
Дейности, свързани с опита: • Изграждане на нови навици с помощта на цикъла „сигнал - рутина - награда“.
Методология за оценяване: • Тест.

РАЗДЕЛ 5: Бъдете най-добрата версия на себе си: Ключови подходи за грижа за благосъстоянието ви.

ТЕМА 3. Здравословно хранене.

Цели на обучението:

- Да научите повече за храненето и стреса.
- Да разберете връзката между мозъка и червата.
- Да използвате хранителни режими за намаляване на стреса на работното място.
- Да оценяват и прилагат хранителни терапии.
- Да се ориентират в претоварената информация за храненето и здравето..

Компетенции:

- Адаптивност.
- Изграждане на доверие.
- Гъвкавост.
- Почтеност.
- Планиране и организиране.
- Анализ на проблемите.
- Самоорганизация.
- Самовъзприемане.
- Саморегулация.
- Широк спектър от интереси.

Съдържание на обучението:

- Въведение в областта на храненето и стреса.
- Въздействие на храненето върху здравето и благосъстоянието.
- Здравословното хранене ни помага да се чувстваме по-добре.
- Връзката между мозъка и червата. Ново разбиране за червата.
- Как диетата и храните помагат за намаляване на стреса на работното място.
- Четирите „не“ на храните на работното място.
- Повече за кофеина.

Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.):

За разработването на тази тема се предоставят следните материали за обучение: • Текст в Word/PDF формат, обясняващ основните понятия. • Секция за най-добри практики/съвети. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Как се справяте с храненето? • Съвети за храненето.
Дейности, свързани с опита: • Създайте нова рецепта.
Методология за оценяване: • Тест.

РАЗДЕЛ 5: Бъдете най-добрата версия на себе си: Ключови подходи за грижа за благосъстоянието ви.
ТЕМА 4. Поставяне на лични граници и грижа за себе си.
Цели на обучението: • Разберете концепцията за личните граници: Разберете какво представляват личните граници, защо са важни и как функционират като невидимо силово поле, което защитава благосъстоянието ви. • Осъзнайте значението на самооценката: Научете каква е решаващата роля на това да обичате и цените себе си за ефективното поставяне и поддържане на личните граници. • Навигирайте личните граници на работното място: Усвоете стратегии за установяване и отстояване на лични граници на работното място, за да управлявате работното натоварване, междуличностните отношения и стреса. • Обърнете се към и преодолейте чувството за вина при поставянето на граници: Разберете произхода на чувството за вина, свързано с поставянето на граници, и научете стратегии за смекчаване на това чувство за вина, като подобрите способността си да поддържате тези граници, без да застрашавате емоционалното си здраве. • Прилагане на границите за постигане на благополучие и продуктивност: Открийте как добре определените граници допринасят за личното благополучие, професионалното израстване и цялостната продуктивност.
Компетенции: • Комуникация. • Изграждане на положителни работни взаимоотношения. • Устойчивост.



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

- Саморегулация.
- Самоорганизация.
- Планиране и организиране.

Съдържание на обучението:

- Изследване на концепцията за личните граници.
- Функции на личните граници.
- Разказът, който не помага.
- Пример 1: Прекомерно работно натоварване.
- Пример 2: Микромениджмънт.
- Пример 3: Нежелан физически контакт.
- Начини за установяване на лични граници на работното място.

Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.):

За разработването на тази тема се предоставят следните материали за обучение:

- Текст в Word/PDF формат, обясняващ основните понятия.
- Секция за най-добри практики/съвети.
- Библиотека с ресурси.
- Библиографски справки.

Практически дейности:

- Определяне на границите ни.
- Ролеви сценарии.

Дейности, свързани с опита:

- Разходка по протежение на границите.

Методология за оценяване:

- Тест.

РАЗДЕЛ 5: Бъдете най-добрата версия на себе си: Ключови подходи за грижа за благосъстоянието ви.

ТЕМА 5. Изграждане на устойчивост и преодоляване на предизвикателствата.

Цели на обучението (Знания):

- Да можете да определите устойчивостта.
- Да опише как устойчивостта предпазва от стрес.
- Да определят различни начини за изграждане на психологическа устойчивост.
- Да разпознават значението на адаптивността.
- Да разработят стратегии за управление на енергията.
- Да се подобри междуличностната чувствителност.
- Да се укрепят уменията за саморегулация.



StressOut
MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

Компетенции: • Адаптивност. • Междоличностна чувствителност. • Управление на енергията. • Устойчивост. • Саморегулация. • Толерантност към стрес.
Съдържание на обучението: • Въведение в устойчивостта. • Устойчивостта като защитен фактор срещу стреса. • Ролята на състраданието към себе си за изграждане на устойчивост. • Седемте „С“ на устойчивостта. • Как да изградите своята устойчивост. • Заключителни мисли.
Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.): • PDF материал. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Изгответе план за устойчивост. • Да останете свързани с ценностите си.
Дейности, свързани с опита: • Затворени и отворени врати. • Напишете мило писмо до себе си.
Методология за оценяване: • Тест.

РАЗДЕЛ 5: Бъдете най-добрата версия на себе си: Ключови подходи за грижа за благосъстоянието ви.

ТЕМА 6. Социални взаимодействия.

Цели на обучението:

- Разберете значението на социалните връзки.
- Да развиват граници.
- Да приоритизират връзките.
- Да идентифицират възможностите за растеж.



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

- Да идентифицират факторите на работното място, допринасящи за социалната тревожност.
- Да прилагат знанията в реални взаимодействия..

Компетенции:

- Междудличностни умения.
- Комуникация.
- Емпатия.
- Управление на конфликти.
- Устойчивост.
- Социалност.

Съдържание на обучението:

- Разбиране на значението на социалните взаимодействия за благосъстоянието.
- Положителните социални взаимодействия като начин за предотвратяване на прегарянето.
- Преодоляване на социалната тревожност.
- 7-дневно предизвикателство.
- Изграждане на вашата мрежа.
- Поддържайте здравословна дистанция.

Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.):

- PDF материал с учебно съдържание.
- Секция за най-добри практики/съвети.
- Библиотека с ресурси.
- Библиографски справки

Методология за оценяване:

- Тест.

РАЗДЕЛ 5: Бъдете най-добрата версия на себе си: Ключови подходи за грижа за благосъстоянието ви.

ТЕМА 7. Физическа активност и време, прекарано сред природата.

Цели на обучението:

- Да се разбере въздействието на физическата активност.
- Да прилагат ефективни стратегии за облекчаване на стреса.
- Да разпознават ползите за психичното здраве.
- Да се използва природата за облекчаване на стреса.
- Да се развият дългосрочни навици за добро здраве.
- Да се подобрят уменията за управление на енергията.
- Да овладеят техники за саморегулация.
- Да се изследват и интегрират интересите

Компетенции: • Управление на енергията. • Саморегулиране. • Широк кръг от интереси.
Съдържание на обучението: • Запознаване с физически дейности и престой сред природата. • Физически дейности: Въздействие върху човешкото тяло и психичното здраве. • Колко трябва да се упражнявам? • Време сред природата: Влияние върху човешкото тяло и психичното здраве. • Проучване на случай: Д-р Дийн Орниш. • 5-дневно предизвикателство.
Обучителни материали (презентации, видеоклипове, казуси, най-добри практики, допълнителни четива и др.): За разработването на тази тема се предоставят следните материали за обучение: • Текст в Word/PDF формат, в който се обясняват основните понятия. • Секция с казуси. • Библиотека с ресурси. • Библиографски справки.
Практически дейности: • Къпане сред гората.
Методология за оценяване: • Тест.