

Психологические аспекты профессиональной деятельности на государственной гражданской службе и предотвращение профессионального выгорания

Базовый уровень

Базовые характеристики и особенности психики человека

Методы психологического воздействия в процессе коммуникации

Влияние профессиональной деятельности на психическое здоровье человека

Стресс и стресс-факторы на государственной гражданской службе

Профессиональная деформация и симптомы профессионального выгорания

Повышенный уровень

Индивидуальные отличия личности: темперамент, характер, способности

Механизмы личностной регуляции поведения: потребности, мотивы, установки, эмоции, воля, цели

Стресс и стресс-факторы руководителя

Психология управления конфликтами

Распределение задач по приоритетности

Правила постановки целей и задач подчинённым

В результате обучения научитесь:

- Преодолевать негативные последствия, вызванные стрессовыми ситуациями
- Способам диагностики и профилактики профессионального выгорания
- Регулировать собственное эмоциональное состояние

- Психологическим методам диагностики индивидуальных различий
- Организовывать рабочие процессы и распределять их во времени, используя тайм-менеджмент
- Эмоциональной саморегуляции в конфликте
- Копинг-стратегиям
- Планированию и высвобождению времени для отдыха и восстановления своих сил
- Управлению без «выгорания»

Очно | 48 часов

Очно | 56 часов