



**ЮГОЗАПАДЕН УНИВЕРСИТЕТ
„НЕОФИТ РИЛСКИ“
БЛАГОЕВГРАД**

ЗНАНИЕ ЗА БЪДЕЩЕТО

Департамент за езиково обучение и продължаващо образование



КВАЛИФИКАЦИОНЕН КУРС

(1 кредит / 18 часа)

1. Тема на курса

Професионален стрес при педагози. Ефективно управление на стреса. Тренинги за редуциране на стреса.

2. Анотация на програмата

В рамките на обучението се анализират основните източници на стрес в педагогическата дейност – високи изисквания, емоционално натоварване, работа с различни поведенчески профили на учениците, административен натиск и ограничени ресурси. Разглеждат се теоретични модели на стреса и бърнаута, както и механизмите на възникване и поддържане на хронично напрежение в образователна среда. Специален акцент се поставя върху развитието на умения за ефективно управление на стреса чрез когнитивни, емоционални и поведенчески стратегии – саморегулация, управление на емоциите, поставяне на граници, техники за релаксация и възстановяване. Практическата част включва структурирани тренинги и интерактивни упражнения, насочени към изграждане на устойчивост (resilience), повишаване на осъзнатостта и усвояване на приложими техники за редуциране на стреса в ежедневната педагогическа практика. Темата цели да подпомогне учителите в създаването на по-балансирана професионална среда, като същевременно подобрява тяхната ефективност, удовлетвореност и психично благополучие.

3. Цел на обучението:

Основната цел на обучението е да повиши психологическата компетентност на педагогическите специалисти по отношение на разпознаването, разбирането и ефективното управление на професионалния стрес, като същевременно развие практически умения за прилагане на доказани техники за редуциране на напрежението и превенция на бърнаут. Обучението е насочено към изграждане на устойчивост, подобряване на емоционалната саморегулация и създаване на по-здравословен и подкрепящ професионален стил на работа, който повишава както личното благополучие на учителите, така и качеството на образователния процес.

4. Форми на обучение

Обучението съчетава теоретична подготовка и практико-приложна насоченост, като използва разнообразни интерактивни форми и методи, съобразени със спецификата на педагогическата дейност:

- **Интерактивни лекции** – представяне на основни концепции за стреса, бърнаута и механизмите на психологична адаптация, подкрепени с примери от училищната практика
- **Дискусии и рефлексивни разговори** – споделяне на личен професионален опит, анализ на стресови ситуации и търсене на ефективни решения
- **Казусен метод (case studies)** – разглеждане и обсъждане на реални ситуации от педагогическата практика с цел изграждане на умения за справяне
- **Практически тренинги и упражнения** – усвояване на техники за управление на стреса (дишане, релаксация, когнитивно реструктуриране, майндфулнес)
- **Ролеве игри и симулации** – проиграване на трудни професионални ситуации (конфликти, напрежение в класната стая) и трениране на адаптивни реакции
- **Техники за саморефлексия** – работа с въпросници, дневници и упражнения за повишаване на осъзнатостта и емоционалната регулация
- **Групова работа** – съвместно решаване на задачи и обмен на стратегии за справяне със стреса
- **Практически протоколи и индивидуални планове** – разработване на лични стратегии за управление на стреса в професионален контекст

Тези форми и методи са насочени към активно включване на участниците и трансформиране на теоретичните знания в реално приложими умения.

5. Индикатори за очаквани резултати от обучението.

- Участниците разпознават основните източници и симптоми на професионалния стрес и бърнаут;
- Разбират механизмите на възникване и поддържане на стреса в педагогическата среда;
- Познават ефективни стратегии и техники за управление на стреса;
- Повишена осъзнатост за собствените емоционални реакции в професионални ситуации;
- Подобрена способност за емоционална саморегулация;
- Намалено субективно преживяване на напрежение и тревожност в работна среда;

- Прилагане на конкретни техники за справяне със стреса (релаксация, дишане, когнитивно реструктуриране и др.);
- Демонстриране на по-адаптивни реакции в стресови педагогически ситуации;
- Подобро управление на конфликти и трудни взаимодействия с ученици и родители;
- Повишена ефективност в педагогическата дейност;
- Подобро качество на комуникацията и взаимодействието в училищната среда;
- Създаване на по-подкрепящ и балансиран професионален стил на работа;

6. Формат и продължителност

Общо: 16 академични часа:

- **Присъствено обучение:** 8 часа.
- **Неприсъствена форма:** 8 часа (самостоятелна работа със задание).

6.Програма на обучението

Присъствена част (8 учебни часа)

Модул 1: Въведение в професионалния стрес (2 часа)

- Дефиниция и същност на стреса в педагогическата професия;
- Основни източници на стрес в училищна среда;
- Разграничение: остър стрес, хроничен стрес, бърнаут;
- Самооценка: ниво на стрес (кратък въпросник).

Методи: интерактивна лекция, дискусия, саморефлексия

Модул 2: Психологични механизми на стреса (2 часа)

- Когнитивна оценка на стреса (перцепция и интерпретация);
- Връзка между мисли – емоции – поведение;
- Индивидуални различия в реакцията към стрес;
- Рискови фактори за бърнаут при учители;

Методи: казуси, групова работа, анализ на ситуации.

Модул 3: Техники за управление на стреса (2 часа)

- Дихателни и релаксационни техники;
- Основи на майндфулнес и осъзнатост;
- Когнитивно реструктуриране (работа с автоматични мисли)
- Поставяне на граници и управление на натоварването.

- **Методи:** практически упражнения, водени тренинги, индивидуална работа

Модул 4: Тренинг за справяне със стресови ситуации (2 часа)

- Ролеви игри: трудни ситуации в класната стая;
- Управление на конфликти (ученици, родители, колеги);
- Стратегии за емоционална саморегулация в реално време;
- Изграждане на личен план за управление на стреса.

Методи: ролеви игри, симулации, групов обратна връзка

II. Неприсъствена част (8 часа)

(самостоятелна работа)

Модул 1: Самонаблюдение и анализ (2 часа)

- Водене на „дневник на стреса“ (ситуации, мисли, реакции);
- Идентифициране на лични стресори;
- Кратък анализ на собствен стил на справяне.

Модул 2: Прилагане на техники (2 часа)

- Практикуване на дихателни и релаксационни упражнения;
- Упражнения за осъзнатост (mindfulness) в ежедневието;
- Описание на ефекта от приложените техники.

Модул 3: Работа по казус (2 часа)

- Анализ на реална или описана педагогическа ситуация;
- Предлагане на стратегии за справяне със стреса;
- Кратко писмено разработване.

Модул 4: Индивидуален план за управление на стреса (2 часа)

- Изготвяне на лична стратегия за справяне;
- Формулиране на конкретни цели и техники;
- Саморефлексия: очаквани промени в поведението.

7. Оценяване и удотоверение.

Участие в присъствената част.

- Предаване на разработените задания.
- Получаване на удостоверение за 1 квалификационен кредит при успешно завършване.

- завършване.

5. Начин за завършване на обучението

За да се счита обучението за успешно завършено, участникът трябва да:

- Присъства на минимум 90% от присъствената част на курса;
- Изготвяне и представяне на индивидуален план за управление на стреса, включващ конкретни техники и стратегии, приложими в професионалната практика;
- Получи положителна рецензия от учителя за представения урок.

Качествена оценка чрез анализ на изготвения интегративен финален проект и участие в обучението. Не се предвижда числова оценка, а удостоверение за успешно преминат курс и получен 1 квалификационен кредит.

6. Лектор

Име: Гл. ас. д-р Цветелина Хаджиева

Квалификация: д-р Цветелина Хаджиева е преподавател по Психология в Югозападен Университет „Неофит Рилски“, с ясно изразен фокус върху психологията на развитието на детето и юношата. Нейната преподавателска дейност се отличава с интеграция между научна обоснованост и практическа приложимост, като поставя в центъра изграждането на реални умения за работа с деца и млади хора. Като лектор, тя разработва и води обучения, насочени към развитието на емоционалната интелигентност, саморегулацията и социално-емоционалните компетентности в образователна и извънкласна среда. Тя е създател на авторска школа и обучителни програми за развитие на емоционалната интелигентност, които намират приложение както при деца и юноши, така и при специалисти – учители, психолози и родители. Професионалните ѝ интереси и научно-приложна работа са фокусирани върху ключови теми като емоционално развитие, психична устойчивост, адаптация в училищна среда, поведенческа саморегулация и връзката между психичното благополучие и начина на живот. д-р Хаджиева е автор на книги и практически наръчници, посветени на психо-емоционалното развитие и утвърждаване на положителни поведенчески навици, в които предлага структурирани модели, упражнения и интервенции с висока приложимост в образователната и терапевтичната практика.

Регистрация и такса

- Такса за участие: [Посочете таксата]
- Регистрация: [Линк или информация за регистрация].