

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение
высшего образования
«Костромской государственный
университет»
(КГУ)

Дзержинского ул., д. 17, г. Кострома, 156005
Тел. (4942)31-48-14, факс (4942)31-70-08
E-mail: info@kstu.edu.ru.

В управления государственной
службы и кадровой работы
Администрации
Костромской области

СПРАВКА.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Костромской государственный университет» по запросу Управления государственной службы и кадровой работы Администрации Костромской области 14 сентября 2018 г. провели обучающий тренинг, направленный на профессионально-личностное развитие и профилактику профессионального выгорания государственных гражданских служащих Костромской, Ярославской, Ивановской и Владимирской областей.

Тренинг был организован в рамках межрегионального кадрового проекта «Золотое кольцо: экспресс профессионалов». Проект направлен на профессиональное развитие кадрового потенциала Ярославской, Костромской, Владимирской и Ивановской областей.

Участие в мероприятии приняли представители госорганов Ведущими обучающего тренинга были доктор психологических наук, профессор, директор Института педагогики и психологии КГУ Анна Геннадьевна Самохвалова и кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии КГУ Елена Викторовна Тихомирова.

Цель тренинга – познакомить слушателей с методикой управления жизненным потенциалом и возможностью сохранять энергию в условиях многозадачности, максимальной концентрации своих способностей, а также с техниками преодоления стресса и способами работы с его последствиями.

В рамках тренинга участники познакомились с сущностью феномена профессионального выгорания, его причинами и показателями; научились предупреждать неприятности и регулировать свое внутреннее состояние; приобрели умения сознательно управлять жизненным потенциалом и сохранять энергию в стрессовых ситуациях.

В результате тренинга участники освоили способы профилактики и устранения синдрома профессионального выгорания и хронической усталости; получили антистрессовые инструменты, позволяющие восстановить и сохранить физическое и психологическое здоровье, работоспособность и коммуникативность; научились управлять своим эмоциональным состоянием в условиях хронического стресса.

В обучающем тренинге использовались разнообразные формы работы: практическая отработка навыков и умений, индивидуальные и групповые упражнения, арт-терапия, социометрия, игра, мини-лекция, анализ видеороликов.

По оценкам участников проведенное мероприятие было чрезвычайно полезно, информационно насыщено и практико-ориентированно.

Директор Института педагогики и психологии

«14» 09 2018 г



А. Г. Самохвалова