

# Психологические компетенции руководителя государственной и муниципальной службе. Стрессоустойчивость и профилактика эмоционального выгорания

Курс носит прикладной характер и ориентирован на руководителей государственной и муниципальной службы, для которых особенно актуальны вопросы поддержания психологической устойчивости, эффективного управления стрессом и профилактики профессионального выгорания.

**Дата проведения:** 8 - 11 сентября 2026 с 10:00 до 17:30

**Артикул:** СП14027

**Вид обучения:** Курс повышения квалификации

**Формат обучения:** Дневной

**Срок обучения:** 4 дня

**Продолжительность обучения:** 32 часа

**Место проведения:** г. Санкт-Петербург, Лиговский проспект, 266с1, Бизнес Центр Премьер Лига (3 очередь), 4 этаж, из лифта направо. Станции метро «Московские ворота», «Технологический институт», «Обводный канал».

**Стоимость участия:** 50 000 руб.

**Для участников предусмотрено:** Методический материал, кофе-паузы.

**Документ по окончании обучения:** Удостоверение о повышении квалификации в объеме 32 часов.

## Для кого предназначен

Для специалистов, занимающих руководящие должности в органах государственной и муниципальной власти.

## Цель обучения

**Цели курса:**

- Формирование понимания психологических компетенций, необходимых для эффективной и устойчивой работы на государственной и муниципальной службе.
- Изучение механизма эмоционального выгорания, факторов риска и признаков на ранних стадиях.
- Овладение методами стресс-менеджмента и профилактики профессионального выгорания.
- Овладение технологиями профилактики и самопомощи при признаках выгорания.

## Особенности программы

Программа обучения не ограничивается задачами предотвращения профессионального выгорания — она также направлена на развитие управленческого потенциала и укрепление личностных ресурсов, что делает её важным инструментом профессионального роста и повышения эффективности современных руководителей на государственной и муниципальной службе.

## **В рамках обучения слушатели:**

- получают инструменты самодиагностики эмоционального выгорания;
- освоят техники саморегуляции, восстановления внутреннего ресурса и психологического равновесия;
- научатся выявлять ключевые стрессогенные факторы в своей профессиональной среде;
- проработают практические навыки устойчивого поведения в кризисных и перегрузочных ситуациях;
- познакомятся с методами повышения мотивации и психологической устойчивости своей команды.

## **Курс позволяет руководителям госслужбы:**

- повысить собственную стрессоустойчивость и адаптивность;
- предотвратить развитие психоэмоционального истощения, что критично для сохранения управленческой эффективности;
- овладеть инструментами, которые можно применять непосредственно в повседневной деятельности — как для себя, так и для работы с подчинёнными;
- выстроить систему психологического самосохранения и профессионального долголетия.

Это мероприятие можно заказать в корпоративном формате (обучение сотрудников одной компании).

# Программа обучения

## **ДЕНЬ 1.**

### **Психологические основы деятельности руководителя на госслужбе.**

- Психологические компетенции современного руководителя-госслужащего.
- Психологическая гигиена как основа профессионального самосохранения.
- Личностные особенности как ресурс противостояния профессиональным рискам.
- Приемы профессионального самосохранения.
- Способы защиты от профессиональной деформации.

### **Практикумы:**

- Упражнения на повышение самооценки, формирование позитивной жизненной позиции.
- Арт-коучинг.
- Графические методики.

## **ДЕНЬ 2.**

### **Эмоциональное выгорание: причины, симптомы, диагностика.**

- Эмоциональное выгорание руководителя-госслужащего: симптомы и причины.
- Три группы симптомов эмоционального выгорания:
  - психофизические;
  - социально-психологические;
  - поведенческие.
- Диагностика и самодиагностика эмоционального выгорания.

### **Практикумы:**

- Упражнения на формирование позитивного эмоционального состояния.
- Упражнения на снятие негативного эмоционального состояния.

## **ДЕНЬ 3.**

### **Стресс и его управление в профессиональной деятельности руководителя.**

- Факторы, влияющие на стрессовую ситуацию:
  - социальное и физическое окружение;
  - организационные причины;
  - индивидуальные источники стресса.
- Стресс на рабочем месте: источники, последствия.
- Алгоритм работы со стрессовой ситуацией.

- Управление стрессом как ресурс преодоления эмоционального выгорания.

#### **Практикумы:**

- Упражнения на управление дыханием.
- Упражнения на саморегуляцию словом и образом.

#### **ДЕНЬ 4.**

##### **Профилактика и коррекция эмоционального выгорания.**

- Внешние и внутренние факторы выгорания у руководителей госслужбы:
  - социально-бытовые;
  - производственно-трудовые;
  - личностные.
- Повышение мотивационного потенциала руководителя.
- Рекомендации по профилактике и психокоррекции синдрома эмоционального выгорания.
- Способы саморегуляции и восстановления эмоционального баланса.
- Приемы визуализации в профилактике выгорания.

#### **Практикумы:**

- Упражнения на визуализацию.
- Упражнения на саморегуляцию эмоциональных состояний.

## Преподаватели

### **ПРЕПОДАВАТЕЛЬ**

Эксперт в области организационной психологии, психологии управления, HR-консалтинга, развития управленческих навыков и построения эффективных коммуникаций в коллективах, с практическим опытом работы с руководителями государственной службы.