

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: 26 - 29 мая 2026 с 10:00 до 17:30

Артикул: СП14025

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-трудоу;
 - 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.