

# Психологические аспекты профессиональной деятельности на государственной гражданской службе и профилактика выгорания

## Базовый уровень

Очно | 64 часа  
Артикул 0-17-134-0

### Узнаете:

- 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».

### В результате обучения научитесь:

- Преодолевать негативные последствия, вызванные стрессовыми ситуациями.
- Осуществлять самодиагностику стрессоустойчивости и профессионального выгорания.
- Регулировать собственное эмоциональное состояние.
- Выполнять антистрессовые упражнения.

## Повышенный уровень

Очно | 32 часа  
Артикул 0-17-135-0

### Узнаете:

- Индивидуальные отличия личности: темперамент, характер, способности.
- Механизмы личностной регуляции поведения: потребности, мотивы, установки, эмоции, воля, цели.
- Стресс и стресс-факторы руководителя.
- Психологию управления конфликтами.
- Распределение задач по приоритетности проектов в профессиональной деятельности.

### В результате обучения научитесь:

- Диагностировать психологические различия внутренних и внешних клиентов.
- Организовывать рабочие процессы и распределять их во времени, используя тайм-менеджмент.
- Пользоваться эмоциональной саморегуляцией в конфликте и копинг-стратегиями.
- Планировать и высвобождать время для отдыха и восстановления своих сил.
- Управлять без «выгорания».
- Грамотно выставлять цели и задачи подчиненным.