

ДІАГНОСТИКА, ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ

Форма навчання	очна / дистанційна
Тривалість	12 год / 0,4 кредиту ЄКТС
Цільова група	народні депутати України, депутати місцевих рад, державні службовці, які обіймають посади державної служби категорій «А», «Б» і «В», посадові особи органів місцевого самоврядування, які обіймають посади, віднесені до першої-сьомої категорій, інші фізичні та юридичні особи
Погоджено	наказ НАДС від 18 березня 2026 р. № 34-26

МЕТА ПРОГРАМИ

Поглиблення теоретичних знань щодо професійного вигорання публічних службовців, причин його виникнення, шляхів подолання та профілактики; формуванні практичних умінь і навичок діагностики власного функціонального стану, оволодіння методами саморегуляції та раціонального використання особистісних ресурсів з метою запобігання професійному вигоранню й збереження професійної ефективності під час виконання службових обов'язків



ЗНАННЯ

поняття «професійне вигорання»; структури професійного вигорання; етапів професійного вигорання; основних симптомів професійного вигорання; причин професійного вигорання; впливу особливостей поведінки на порушення (або збереження) психічного здоров'я; методів і методик профілактики та корекції певних симптомів професійного вигорання

УМІННЯ

використовувати методи діагностики та самодіагностики професійного вигорання; ідентифікувати прояви професійного вигорання у діяльності публічного службовця, виявляти ранні симптоми та чинники вигорання у себе та інших; застосовувати різні способи саморегуляції психологічних станів; психологічного розуміння особливостей особистості колег та інших людей, їх поведінки; знижувати рівень емоційного вигорання; активізувати особистісні ресурси

НАВИЧКИ

діагностики та самодіагностики професійного вигорання; управління емоційним фоном та зниження рівня психічного вигорання; застосування технік і методів профілактики і подолання проявів професійного вигорання у діяльності публічних службовців; забезпечення резистентності до професійного вигорання

ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЯКИХ СПРЯМОВАНО ПРОГРАМУ:

- професійні знання;
- прийняття ефективних рішень;
- комунікація та взаємодія;
- особистісні компетентності



ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тема 1. Особливості професійного вигорання працівників: сутність, структура, етапи та симптоми.

Тема 2. Діагностика психоемоційного стану та професійного вигорання працівників органів публічної влади.

Тема 3. Методи та методики профілактики й корекції певних симптомів професійного вигорання.

