

**ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ДЛЯ СУДДІВ**

**НА ТЕМУ:**

**«ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДО СУДДІВСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»**

**Дата проведення тренінгу**:

**Місце проведення тренінгу:**

**Навчальні цілі тренінгу:**

По завершенню тренінгу учасники будуть:

**–**знати психологічні особливості процесу адаптації суддів до професійної діяльності;

**–**знати психологічні особливості професійного вигорання та основних методів профілактики сингдрому професійного вигоряння:

**–**знатиосновні механізми формування професійного самоусвідомлення;

**–**мати досвід застосування певних психологічних засобів саморегуляції власним психоемоційним станом з метою протидії професійному вигорянню та деформації;

**–**мати досвід актуалізації професійної самоідентичності, зміцнення професійної спрямованості та образу «Я-професіонала» з метою адаптації до суддівської діяльності;

**–**усвідомлювати необхідність реалізації системи професійно-особистісного самовдосконалення.

**10:00–10:20  Відкриття тренінгу. Знайомство із розробниками навчального курсу.**

**10:20-10:30   Вступне слово: інформування учасників про мету, завдання та кінцевий результат тренінгу.** **Прийняття правил роботи**

**10:30-10:55   Самопрезентація учасників та з’ясування їх очікувань. Вправа «Пісочний**

 **годинник».**

**Модуль І. ПРОФЕСІЙНА АДАПТИВНІСТЬ СУДДІВ**

***Мета:*** актуалізувати проблематику професійної адаптації через актуалізацію власного професійного досвіду; змотивувати до активної участі у роботі; ознайомити з основними поняттями професійної адаптації.

**10:55–11:20  Виконання вправи «Ура! Я став суддею!»**

**11:20-11:35 Перерва**

**11:35-12:00   Міні-лекція: «Професійна адаптивність суддів»**

**12:00–12:25  Виконання вправи «Зіркова година»**

**12:25-12:35   Завершення Міні-лекції: «Професійна адаптивність суддів»**

**12:35-12:50   Підведення підсумків І модуля**

Відповіді на запитання:

* Чи є порушені питання проблемними?
* Наскільки може бути корисним вирішення порушених проблем?
* Чи дізналися чогось нового з прослуханого?
* Які нові проблемні питання постали?

**12:50-13:50 Обід**

**Модуль ІІ. ТЕХНІКИ ЗОВНІШНЬОЇ ПРОФЕСІЙНО -ЕМОЦІЙНОЇ**

**САМОРЕГУЛЯЦІЇ СУДДІВ**

***Мета:*** отримати знання про особливості емоційно-вольової саморегуляції; отримати досвід застосування певних психологічних засобів зовнішньої саморегуляції психо-емоційного стану.

**13:50-14:10   Міні-лекція: «Техніки зовнішньої саморегуляції та правомірного впливу»**

**14:10-14:30   Виконання вправи «Конкурс впевненої ходи»**

**14:30-14:45   Підведення підсумків модуля ІІ.**

Завершити фразу:

* «Я буду використовувати у своїй діяльності...»
* «Я готовий подумати, як це використати...»
* «Я ще не готовий це використовувати...»
* «Я не думаю, що мені знадобиться...»

**Модуль ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ**

 **ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ СУДДІВ**

***Мета:*** на початковому рівні сформувати у слухачів потребу в застосуванні превентивних заходів психологічного захисту від негативних психогенних чинників; шляхом практичного відпрацювання набути первинні навички з протидії професійному вигорянню суддів у процесі професійної діяльності.

**14:45-14:55  Виконання вправи «Поняття професійного вигоряння»**

**14:55-15:15 Міні-лекція: «Психологічні засади профілактики професійного**

**вигоряння суддів»**

 **15:15-15:25 Мозковий штурм – «Компоненти професійного вигорання»**

 **15:25-15:40 Перерва**

 **15:40-15:50 Виконання вправи «Контроль та регуляція дихання»**

 **15:50-16:00 Виконання вправи «Швидке зняття напруження в 12 точках»**

 **16:00-16:05 Підведення підсумків модуля ІІІ**

Завершити фразу:

* «Я дізнався що…»,
* «Мене здивувало, що…»,
* «Мені сподобалось, що...»,
* «Можливо, було б краще, якби…»

**Модуль ІV. САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СУДДІ – ШЛЯХ ДО РОЗВИТКУ**

**ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТИВНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СУДДІ**

***Мета:***Відпрацювати механізми формування професійного самоусвідомлення: самоідентифікацію, саморефлексію та самооцінку; усвідомити роль самовдосконалення у розвитку професійної адаптивності та професійної майстерності судді.

**16:05-16:15   Виконання вправи «Асоціація на самого себе»**

**16:15-16:35   Міні-лекція: «Саморефлексія та здатність до саморозвитку**

 **професійно-важливих якостей»**

**16:35-16:45   Виконання вправи «Професійна саморефлексія»**

**16:45-16:50 Виконання вправи «Пісочний годинник»**

**16:50-16:55   Підведення підсумків модуля ІV та навчального тренінгу**

**16:55-17:10  Вручення сертифікатів. Заповнення анкет учасниками тренінгу**