

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
"Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации"
(Финансовый университет)

Калужский филиал

Обсуждено и одобрено
на Ученом совете Калужского
филиала Финуниверситета

Протокол № 32

от "9" сентября 2025 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программы повышения квалификации

**«Стресс-менеджмент, самоменеджмент и личная эффективность в условиях
неопределенности»**

Цель	формирование и развитие у слушателей психологических компетенций, предназначенных для повышения личной эффективности и достижения успеха в профессиональной деятельности
Профессиональные компетенции	Знать: парадигмы управления стрессами, понятие и виды стресса, формы проявления и стадии развития стресса, модели и механизмы преодоления стресса; подходы и критерии эффективного самоменеджмента Уметь: выделять и эффективно использовать копинг-стратегии, формировать позитивный имидж в общении и сфере деловых коммуникаций, обеспечивать личностное противодействие информационному стрессу, выявлять недостоверные и ложные сообщения в процессе коммуникаций, повышать эффективность личной организации, использовать принципы профессиональной этики
Категория слушателей	-лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; -лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.
Срок обучения	36 часов
Форма обучения	заочная
Режим занятий	4-8 часов в день

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов трудоемкости	В том числе				Форма контроля
			Контактная работа*			Самостоятельная работа	
			Всего, часов	Из них			
				лекции	практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Тема 1. Стресс-менеджмент как теория и практика управления стрессом	3	3	2	-	1	Тестирование
2	Тема 2. Стресс-менеджмент в ситуационном контексте	3	3	2	-	1	Тестирование
3	Тема 3. Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях	4	4	2	2	-	Тестирование
4	Тема 4. Лидерство и стиль руководства в управлении стрессом	4	4	2	2	-	Тестирование
5	Тема 5. Социально-психологический климат	4	4	2	2	-	Тестирование
6	Тема 6. Личная эффективность в условиях неопределённости и риска	4	4	2	-	2	Тестирование
7	Тема 7. Конфликты и управление конфликтами	4	4	2	2	-	Тестирование
8	Тема 8. Стресс-менеджмент в деловом взаимодействии	4	4	2	-	2	Тестирование
9	Тема 9. Самоменеджмент и личная эффективность	4	4	2	-	2	Тестирование
	Всего	34	34	18	8	8	
	Итоговая аттестация	2	2	-	2	-	зачет
	Общая трудоемкость программы	36	36	18	10	8	

Автор учебного курса:

Программу разработала Моисеева И.Г. к. псих. наук, доцент кафедры «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины».

Начальник отдела ДОПиТВ



А.С. Ремизова

* С применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения