

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 Финансового университета
Протокол № 21

от "05" ноября 2024 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				Самостоятельная работа	Форма контрол я
			Контактная работа ¹			Самостоятельная работа		
			Всего, часов	Из них				
		лекции		практиче ские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Тема 1. Стресс-менеджмент как теория и практика управления стрессом	3	3	2	-	1	Тестиро вание	
2	Тема 2. Стресс-менеджмент в ситуационном контексте	3	3	2	-	1	Тестиро вание	
3	Тема 3. Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях	4	4	2	2	-	Тестиро вание	
4	Тема 4. Лидерство и стиль руководства в управлении стрессом	4	4	2	2	-	Тестиро вание	
5	Тема 5. Социально-психологический климат	4	4	2	2	-	Тестиро вание	
6	Тема 6. Личная эффективность в условиях неопределённости и риска	4	4	2	-	2	Тестиро вание	
7	Тема 7. Конфликты и управление конфликтами	4	4	2	2	-	Тестиро вание	
8	Тема 8. Стресс-менеджмент в деловом взаимодействии	4	4	2	-	2	Тестиро вание	
9	Тема 9. Самоменеджмент и личная эффективность	4	4	2	-	2	Тестиро вание	
	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

¹ С применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения