

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 № 21
«05» ноября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Калужского филиала
Финансового университета
В.А. Матчинов
2024 г.



ПРОГРАММА

повышения квалификации

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

Калуга – 2024

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Стресс-менеджмент, самоменеджмент и личная эффективность в
условиях неопределенности»

Общая характеристика программы

Цель программы - Формирование и развитие у слушателей психологических компетенций, предназначенных для повышения личной эффективности и достижения успеха в профессиональной деятельности.

Перечень профессиональных компетенций в рамках имеющейся
квалификации, качественное изменение которых осуществляется в
процессе обучения:

- способность быть готовым повышать личную эффективность, управлять стрессом и деловыми коммуникациями;
- способность применять способы преодоления трудных ситуаций и информационного противодействия;
- способность использовать в практической жизни модели и механизмы преодоления стресса, подходы и критерии эффективного самоменеджмента;

Планируемые результаты обучения по программе

По итогам освоения программы слушатели должны:

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

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»

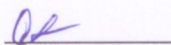
Цель	формирование и развитие у слушателей психологических компетенций, предназначенных для повышения личной эффективности и достижения успеха в профессиональной деятельности
Профессиональные компетенции	Знать: парадигмы управления стрессами, понятие и виды стресса, формы проявления и стадии развития 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 контроля
			Контактная 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