

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
« 9 » сентября 2025 г.



ПРОГРАММА

повышения квалификации

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

Калуга – 2025

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.

Программа разработана в соответствии с профстандартом: 40.257
Специалист по управлению проектами социального воздействия, мониторингу, контролю и оценке социальных эффектов деятельности организаций. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2025 № 266н.

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 Финуниверситета
Протокол № 3

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

Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Калужский филиал

Календарный учебный график
программы повышения квалификации

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

Объем программы – 36 час.

Продолжительность обучения – 1 неделя

Форма обучения – заочная, с применением дистанционного обучения

№ п/п	Наименование тем	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	КР	Р	П	С	ПА	ИА	Всего
1	Стресс-менеджмент как теория и практика управления стрессом	3									Тестирование		3
2	Стресс-менеджмент в ситуационном контексте	3									Тестирование		3
3	Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях		4								Тестирование		4
4	Лидерство и стиль руководства в управлении стрессом		4								Тестирование		4
5	Социально-психологический климат			4							Тестирование		4
6	Личная эффективность в условиях неопределенности и риска			4							Тестирование		4
7	Конфликты и управление конфликтами				4						Тестирование		4
8	Стресс-менеджмент в деловом взаимодействии				4						Тестирование		4
9	Самоменеджмент и личная эффективность					4					Тестирование		4
10	Итоговая аттестация: (зачет)					2					Тестирование	2	2
	Всего	6	8	8	8	6							36

Начальник отдела ДОПиТВ



А.С. Ремизова

Условные обозначения: КР – контактная работа; Р – самостоятельная работа; ПА – промежуточная аттестация; С – стажировка; ИА – итоговая аттестация.

Содержание тем

Тема 1. Стресс-менеджмент как теория и практика управления стрессом

Стресс-менеджмент как теория и практики управления стрессом. Парадигмы управления стрессом (организационная, медицинская, психологическая). Понятие стресса. Виды стресса (физиологический и психологический, эмоциональный, информационный). Концепция стресса Г. Селье. Стадии стресса (тревоги, резистенции, истощения). Стрессоустойчивость. Общение и стресс. Стресс руководителя. Тайм-синдром.

Тема 2. Стресс-менеджмент в ситуационном контексте

Трудная жизненная ситуация дома и на работе. Объективные и субъективные характеристики. Профессионально-трудная ситуация. Виды трудных ситуаций: утраты, угрозы, вызова. Синдромы профессионального стресса. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности.

Тема 3. Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях

Понятие «копинг». Подходы к определению понятия и копинг-модели. Эго-модель. Модель личностных черт. Контекстуальная модель. Ситуативно-специфические копинг-стратегии. Структура копинг-процесса. Копинг-ресурсы.

Тема 4. Лидерство и стиль руководства в управлении стрессом

Лидерство и власть. Источники личной власти. Сравнительная характеристика деятельности руководителя и лидера. Стили лидерства и руководства их значение в управлении стрессом. Авторитарный стиль. Демократический стиль. Либеральный стиль.

Тема 5. Социально-психологический климат

Понятие социально-психологического климата. Виды социально-психологического климата. Благоприятный и неблагоприятный социально-психологический климат. Структура и уровни социально-психологического климата. Командообразование. Виды команд. Формирование благоприятного социально-психологического климата.

Тема 6. Личная эффективность в условиях неопределённости и риска

Ситуация риска и неопределённости. Кривая личной эффективности. Закон Йеркса-Додсона. Процесс принятия решений. Разработка и оценка альтернативных решений. Полнота делегирования в условиях риска. Формы распоряжений. Форма «добровольца». Психологические законы добровольчества.

Тема 7. Конфликты и управление конфликтами

Понятие конфликта. Виды конфликтов в организации. Конфликт как источник и как следствие стресса. Структура конфликта. Формы, стадии и

динамика конфликта. Стратегии поведения в конфликте. Управление конфликтами. Направления, технологии и методы.

Тема 8. Стресс-менеджмент в деловом взаимодействии

Понятие делового общения. Коммуникативная сторона общения. Интерактивная сторона общения. Перцептивная сторона общения. Стрессогенность общения. Имиджформирующая информация. Модель профессионального имиджа. Переговоры. Невербальная сторона общения. Основные виды размещения за столом в ходе переговоров. Невербальное общение в бизнес-профайлинге. Манипулирование в деловом общении.

Тема 9. Самоменеджмент и личная эффективность

Понятие и функции самоменеджмента. Жесткие и гибкие задачи. World-Skills. Soft-Skills. Целеполагание. Техники целеполагания. Планирование. Контроль.

Содержание практических занятий

№ темы	Наименование (содержание) темы, по которой предусмотрено практическое занятие	Формы и методы проведения
1	Тема 1. Стресс-менеджмент как теория и практика управления стрессом	Устный опрос, выполнение практических заданий, обмен опытом, тестирование
2	Тема 2. Стресс-менеджмент в ситуационном контексте	Устный опрос, выполнение практических заданий, обмен опытом, тестирование
3	Тема 3. Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях	Устный опрос, выполнение практических заданий, обмен опытом, тестирование
4	Тема 4. Лидерство и стиль руководства в управлении стрессом	Устный опрос, выполнение практических заданий, обмен опытом, тестирование
5	Тема 5. Социально-психологический климат	Устный опрос, выполнение практических заданий, обмен опытом, тестирование
6	Тема 6. Личная эффективность в условиях неопределённости и риска	Устный опрос, выполнение практических заданий, обмен опытом, тестирование
7	Тема 7. Конфликты и управление конфликтами	Устный опрос, выполнение практических заданий, обмен опытом, тестирование
8	Тема 8. Стресс-менеджмент в деловом взаимодействии	Устный опрос, выполнение практических заданий, обмен опытом, тестирование
9	Тема 9. Самоменеджмент и личная эффективность	Устный опрос, выполнение практических заданий, обмен опытом, тестирование

Содержание самостоятельной работы слушателей

Основная цель самостоятельной работы слушателей – закрепление знаний, полученных в ходе лекционных и практических занятий.

Индивидуальная консультационная работа преподавателей со слушателями осуществляется весь период обучения.

№ п/п	Наименование (содержание) темы	Формы и методы проведения
1	Тема 1. Стресс-менеджмент как теория и практика управления стрессом	Изучение основной и дополнительной литературы по программе; выполнение практических заданий
2	Тема 2. Стресс-менеджмент в ситуационном контексте	Изучение основной и дополнительной литературы по программе; выполнение практических заданий
3	Тема 3. Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях	Изучение основной и дополнительной литературы по программе; выполнение практических заданий

4	Тема 4. Лидерство и стиль руководства в управлении стрессом	Изучение основной и дополнительной литературы по программе; выполнение практических заданий
5	Тема 5. Социально-психологический климат	Изучение основной и дополнительной литературы по программе; выполнение практических заданий
6	Тема 6. Личная эффективность в условиях неопределённости и риска	Изучение основной и дополнительной литературы по программе; выполнение практических заданий
7	Тема 7. Конфликты и управление конфликтами	Изучение основной и дополнительной литературы по программе; выполнение практических заданий
8	Тема 8. Стресс-менеджмент в деловом взаимодействии	Изучение основной и дополнительной литературы по программе; выполнение практических заданий
9	Тема 9. Самоменеджмент и личная эффективность	Изучение основной и дополнительной литературы по программе; выполнение практических заданий

Список литературы:

Основная литература:

1. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н.Е. Водопьянова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2022. 283 с.
2. Живага А.Ю. Управление конфликтами и стрессами в организации: учебное пособие / А.Ю. Живага. Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. 108 с.
3. Основы самоменеджмента: организация персональной деятельности специалиста [электронный ресурс]; сборник методических разработок; Урал. гос. пед. ун-т. Электрон. дан. Екатеринбург, 2017. 84 с.

Интернет-ресурсы, информационно-справочные и поисковые системы

1. Электронно-библиотечная система издательства Юрайт: <https://urait.ru/>
2. Электронно-библиотечная система Public.ru <https://www.public.ru/>
3. Научная электронная библиотека elibrary.ru <https://www.elibrary.ru>

**Организационно-педагогические условия
реализации программы повышения квалификации**

1. Материально-технические условия, необходимые для осуществления образовательного процесса

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Учебный интерактивный класс	Лекции Практические занятия	Мультимедийное оборудование, компьютеры. Компьютер, подключенный к сети Интернет, интернет-браузер. Прикладные программы для просмотра текстовых и видеоматериалов.

Материально-технические условия соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

2. Перечень информационных технологий и учебно-методическим условий, используемых при осуществлении образовательного процесса

При проведении занятий с применением ЭО и ДОГ проведение вебинаров для слушателей осуществляется в удаленном доступе. Преподавателями используются компьютерные презентации, работу в чате, индивидуальное консультирование слушателей.

Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид Занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Система дистанционного обучения, система видеоконференцсвязи	Итоговая аттестация	Компьютер, подключенный к сети Интернет; интернет-браузер; Прикладные программы для просмотра текстовых и видеоматериалов

3. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются разнообразные формы работы со слушателями.

- лекция (видеолекция) с мультимедийным сопровождением по наиболее сложным вопросам программы;
- лекция-вебинар с использованием современных технических средств обучения;
- практические занятия и самостоятельная работа с использованием современных технических средств обучения;
- кейс-стади (в том числе видео-кейсы)– изучение конкретных ситуаций из практики (casestudy), для выполнения данного вида заданий обучающимся должна быть представлена в письменной форме информация относительно реальной ситуации (профессиональной или жизненной) и поставлены

- конкретные задачи её изучения проблемы, обучающиеся анализируют различные аспекты проблемы и предлагают выработанные решения;
- тестирование метод оценки знаний, умений, навыков обучающихся и др.

Обучение проводится, в том числе с использованием ЭО и ДОТ, реализуемых посредством информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии слушателей и педагогических работников.

В процессе обучения слушатели обеспечиваются необходимыми для эффективного прохождения обучения учебно-методическими материалами и информационными ресурсами в объеме изучаемого курса, которые могут быть объединены в учебно-методический комплекс. Материалы учебно-методического комплекса доводятся до всех слушателей курса.

Итоговая аттестация проводится на образовательном портале Финансового университета посредством информационно-телекоммуникационных сетей.

4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Учебный процесс со слушателями обеспечивают квалифицированные сотрудники Финансового университета, а также приглашенные специалисты и действующие практики других организаций.

Описание системы оценки качества освоения программы

В систему оценки качества освоения программы «Стресс-менеджмент, самоменеджмент и личная эффективность в условиях неопределенности» входят:

- текущий контроль;
- итоговая аттестация.

1. Текущий контроль успеваемости реализуется в ходе проведения практических занятий в форме устного опроса, обмена опытом работы, выступлений слушателей по узловым вопросам программы, путем выполнения практических заданий, разбора конкретных ситуаций, тестирования.

2. Форма итоговой аттестации – зачет в форме тестирования.

Примерный перечень тестовых заданий к итоговой аттестации.

Какая парадигма управления стрессом на рабочем месте наиболее эффективна?

- а) организационная парадигма;
- б) медицинская парадигма;
- в) психологическая парадигма.**

Чем обусловлены трудности применения ситуационного подхода в стресс-менеджменте?

- а) субъективной оценкой ситуации человеком;
- б) неразработанностью технологий стресс-менеджмента;

в) невозможностью измерения степени стресса;

г) **стрессогенностью профессиональных ситуаций.**

Как связано понятие psychological well-being (психологическое благополучие) с практикой преодоления стресса?

а) является долговременным эффектом;

б) является кратковременным эффектом;

в) снижает уровень невротизации;

г) повышает уязвимость к стрессу.

Какой из перечисленных стилей руководства является наиболее благоприятным для эффективной организации работы?

а) авторитарный;

б) **демократический;**

в) попустительский;

Какие команды отвечают за формирование благоприятного социально-психологического климата, улучшение качества работы, достижения целей?

а) управленческие;

б) **функциональные;**

в) проектные;

г) метакоманды.

Как взаимосвязаны эффективность труда и мотивация к труду?

а) повышение мотивации влечет повышение эффективности

б) повышение мотивации влечет понижение эффективности

в) понижение мотивации влечет повышение эффективности

г) **повышение мотивации влечет повышение эффективности до определенного предела**

Какая стратегия поведения в конфликте является наиболее эффективной?

а) конкуренция;

б) приспособление;

в) избегание;

г) компромисс;

д) **сотрудничество.**

Каким процессом будет характеризоваться перцептивная сторона общения в случае стрессогенности коммуникативной ситуации?

а) знакомство;

б) дискуссия;

в) **конфликт.**

Какие навыки Soft-Skills (гибкие навыки) соответствуют функции организации в самоменеджменте?

а) коммуникативные;

б) эмоциональный интеллект;

в) **управленческие;**

г) эффективное мышление.

На какие действия ориентирован стресс-менеджмент в организации?

а) **профилактика стресса;**

б) **преодоление стресса;**

в) лечение соматических заболеваний;

г) восстановление работоспособности;

д) построение карьеры;

е) переобучение персонала;

ж) нейтрализация негативных последствий стресса;

Выберите деятельностные характеристики, относящиеся к лидерству:

а) вдохновляет;

б) поручает;

в) работает по своим целям;

г) использует эмоции;

д) видит перспективы;

е) планирует;

ж) контролирует;

з) принимает решения.

Определите успешные копинг-стратегии:

а) самоконтроль;

б) поиск социальной поддержки;

в) конфронтация;

г) принятие ответственности;

д) планомерное решение проблем;

е) дистанцирование;

ж) положительная переоценка;

з) бегство-избегание.

Укажите, какие из представленных видов имиджформирующей информации относятся к прямой информации?

а) анонимка;

б) легенда;

в) резюме;

г) собеседование;

д) досье;

е) портфолио;

ж) габитарный имидж;

з) слухи;

Соотнесите примеры стрессовых ситуаций с типами профессионально-трудных ситуаций:

1. Безвозвратная утеря рабочих документов; А

2. Конфликт с руководителем; В

3. Изменение сроков сдачи отчета; В

4. Защита проекта; Б

5. Прохождение аттестации или конкурса на должность; Б

6. Понижение заработной платы. А

А. Ситуация утраты;

Б. Ситуация угрозы;

В. Ситуация вызова.

Отнесите копинг-ресурсы к их видам:

1. Финансы; Г

2. Активный отдых; А

3. Интеллект; В
4. Профсоюз; Б
5. Аффилиация; В
6. Здоровье А
7. Семья; Б
8. Автомобиль. Г

А. Физические ресурсы;
 Б. Социальные ресурсы;
 В. Психологические ресурсы;
 Г. Материальные ресурсы.

Соотнесите функции и компоненты профессионального имиджа:

1. Информационная; А
 2. Ценностно-смысловая; А
 3. Когнитивная; А
 4. Эмотивная; Б
 5. Мотивационная; Б
 6. Адаптационная; Б
 7. Организационная; В
 8. Рефлексивная; В
 9. Эстетическая. В
- А. Процессуальный.
 Б. Внутренний.
 В. Внешний.

Соотнесите характеристики управления со стилем руководства:

1. Принимает решения единолично; А
 2. Предлагает; Б
 3. Не обращает внимание на квалификацию работника; В
 4. Сам несет ответственность за работу; Б
 5. Внедряет систему мотивации труда;
 6. Предпочитает творческий подход к работе; В
 7. Ценит исполнительность, покорность; А
 8. Поощряет инициативу работника; Б
 9. Выбирает мягкий стиль общения. В
- А. Авторитарный стиль;
 Б. Демократический стиль;
 В. Либеральный стиль.

Однажды я участвовал в переговорах. Со стороны оппонентов переговоры вел, в основном, заместитель генерального директора. С нашей стороны – юрист. Обсуждение касалось пунктов договора, и юрист пояснял: если не внести поправки, неизбежны трудности для обеих сторон. Однако внесение поправок требовало времени. Генеральный директор второй стороны поджал губы, сжал руку в кулак и перебил нашего юриста восклицанием:

-Ты что, умышленно срываешь нам сделку?

Согласитесь, после такого выпада вести переговоры очень сложно. Я решил принять удар на себя и предложил следующее решение:

ПРОИЗВОЛЬНЫЙ ОТВЕТ

У руководителя винтовое кресло на колесиках с высокой спинкой и подлокотниками. Стол руководителя имеет переднюю стенку. Стены в кабинете сделаны из деревянных панелей и стеклянной перегородки, выходящей в общую комнату. Руководитель наблюдает за происходящим в общей комнате. Стул посетителя стоит напротив стола руководителя. Стул обыкновенный с низкой спинкой и без подлокотников. Посетитель сидит спиной к двери.

Как изменить обстановку в кабинете руководителя, чтобы коммуникативное взаимодействие было более эффективным?

ПРОИЗВОЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Руководитель последовательно и целенаправленно использует (.....) в повседневной практике. Управление психологическим временем предполагает использование технологий (.....). Постоянное воздействие дефицита времени вызывает (.....). Частые конфликты в организации приводят к повышению (.....) общения. Наиболее эффективной стратегией поведения в конфликте является (.....). Доброжелательные отношения являются признаком (.....) социально-психологического климата. Коллегиальное принятие решений и внедрение системы мотивации говорит о (.....) стиле руководства. Профилактика (.....) на рабочем месте и его преодоление говорят о применении (.....) в организации.

Самоменеджмент,

Тайм-менеджмента

Тайм-синдром, стрессогенности, сотрудничество, благоприятного, демократическом, стресса, стресс-менеджмента.

Порядок проведения: тестирование проводится с личного компьютера, 20 тестовых вопросов, которые соответствуют темам, рассмотренным в рамках всей учебной программы.

Для получения зачета необходимо правильно ответить не менее чем на 14 тестовых вопросов в любой попытке.

Слушателям, которые успешно прошли итоговую аттестацию выдается удостоверение о повышении квалификации Финансового университета при Правительстве Российской Федерации.

Начальник отдела ДОиТВ



А.С. Ремизова