

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации
«Профилактика профессионального выгорания
и развитие навыков стресс-менеджмента»

Учебный план

№	Наименование раздела, модуля, дисциплины, темы, практики, стажировки	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий), час.					Самостоятельная работа (в т.ч. электронное обучение (ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В том числе								
				Лекции / в интерактивной форме	Практические (семинарские/лабораторные) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции/ в интерактивной форме ⁵	Практические (семинарские/лабораторные) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час	Индивидуальные и групповые консультации					
1	Современная организация. Стресс-менеджмент	5	4	2	2			1										ПК1-4
2	Управление изменениями в организации	5	4	2	2			1										ПК1-4
3	Три взгляда на понятие «Поток»	5							4	2	2			1				ПК1-4
4	Личная эффективность. Как регулировать ресурсное состояние, справиться с эмоциональным выгоранием и стрессом	5							4	2	2			1				ПК1-4

5	Природа человеческих взаимоотношений в организациях	5						4	2	2			1				ПК1-4
6	Определение конфликта. Детерминанты конфликтности. Гибкость личности	5						4	2	2			1				ПК1-4
7	Поведение в конфликте. Развитие навыков эффективного взаимодействия	4	3	1	2		1										ПК1-4
	Итого:	34	11	5	6		3	16	8	8			4				
	Итоговая аттестация	2														2	
	Всего:	36	11	5	6		3	16	8	8			4			2	