

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лапин Вячеслав Александрович
Должность: Директор
Дата подписания: 24.02.2026 12:01:57
Уникальный программный ключ:
df48b51be157e2f6cf8ad6f83bc04ff59a6aeacac

ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
УГМК



Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования
«Технический университет УГМК»
(НЧОУ ВО «ТУ УГМК»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор НЧОУ ВО «ТУ УГМК»



В.А. Лапин
(инициалы, фамилия)

«14» января 2026 г.

ПРОГРАММА
повышения квалификации
«Управление стрессом»
(наименование программы)

Верхняя Пышма
2026

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Совершенствование и получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности:

- формирование практических навыков управления стрессом и работы в стрессовых условиях.

1.2. Планируемые результаты обучения

Обучающийся должен знать:

- значение и важность для человека стрессовых состояний;
- происхождение стрессовых состояний и способы диагностики;
- значение и возможный вред от длительного хронического стресса;
- инструменты снижения хронического стресса на каждый день;
- ситуативные инструменты снижения стресса.
- коммуникативные инструменты для помощи в снятии стресса коллегам.

Обучающийся должен уметь:

- диагностировать в себе стрессовое состояние;
- использовать инструменты снятия стресса на работе и в личной жизни;
- использовать инструменты для помощи коллегам в снятии стресса на работе.

Обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями:

- саморегуляция и жизнестойкость: способность длительно выдерживать нагрузки без выгорания, гибко адаптировать стратегии;
- эмоциональный интеллект: осознавать и трансформировать деструктивные установки, управлять эмоциями;
- работа в коллективе: диагностировать уровень стресса в коллективе и поддерживать оптимальное напряжение для эффективности.

1.3. Требования к уровню подготовки обучающегося

Обучающиеся, имеющие высшее или среднее профессиональное образование, а также получающие высшее или среднее профессиональное образование.

1.4. Условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), инвалидами.

Реализация программы для лиц с ОВЗ проводится на основании статьи 79 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также других действующих нормативных актов.

1.5. Программа разработана на основе профессионального стандарта «Специалист по управлению персоналом» (рег. номер 559 утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 09.03.2022 № 109н).

1.6. Документы о квалификации

Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию по программе повышения квалификации, выдаётся удостоверение о повышении квалификации.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть дополнительной профессиональной программы и (или) отчисленным из образовательной организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

При освоении дополнительной профессиональной программы - программы повышения квалификации параллельно с получением среднего профессионального образования и (или) высшего образования удостоверение о повышении квалификации выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Таблица 2.1 – Учебный план

Наименование раздела		Трудоемкость, час	Всего, ауд. час.	в том числе, час.			СРС, час	Текущий контроль (шт.)			Итоговая аттестация	
				лекц ии	лаборат орные работы	прак. занятия, семинары		РК, РГР, рефераты	КР	КП	Зачет	Экзамен
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Введение в тему. Показатели выгорания	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0
2	Стресс как ресурс: практики смены мышления	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0
3	Эмоциональный интеллект	4	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0
4	Работа в коллективе, работа с манипуляциями и сопротивлением	4	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0
5	Выгорание. Техника контроля состояния. Способ самодиагностики	3	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0
6	Итоговая аттестация	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
Итого		16	15	0	0	15	0	0	0	0	1	0

Обучение в пределах осваиваемой дополнительной профессиональной программы – программы повышения квалификации может быть реализовано по индивидуальному учебному плану и осуществляться в порядке, установленном Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам в НЧОУ ВО «ТУ УГМК».

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела и тем	Трудоемкость, час	Всего, ауд. час.	в том числе, час.		
				лекц ии	лабора- торные работы	прак. занятия, семинары
1	2	3	4	5	6	7
1	Введение в тему. Показатели выгорания	2	2	0	0	2
1.1	Что такое стресс и как он влияет на нашу жизнь?	0,5	0,5	0	0	0,5
1.2	Какие симптомы может проявлять стресс?	1	1	0	0	1
1.3	Какие последствия может иметь стресс?	0,5	0,5	0	0	0,5
2	Стресс как ресурс: практики смены мышления	2	2	0	0	2
2.1	Как научиться управлять своими стрессовыми реакциями?	0,5	0,5	0	0	0,5
2.2	Почему позитивное мышление является важной практикой для преодоления стресса?	0,5	0,5	0	0	0,5
2.3	Как изменить свою перспективу на жизнь и почему это может помочь в борьбе со стрессом?	1	1	0	0	1
3	Эмоциональный интеллект	4	4	0	0	4
3.1	Эмоциональный словарь и инструменты его расширения	0,5	0,5	0	0	0,5
3.2	Способы диагностики личных эмоций	0,5	0,5	0	0	0,5
3.3	Эффективная демонстрация своих эмоций на собеседника	1	1	0	0	1
3.4	Способы определения эмоций собеседника	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3.5	Инструменты влияния на эмоции собеседника	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3.6	Коммуникации с коллективом на разных стадиях социальной напряженности	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3.7	Разрешение социальной напряженности	0,5	0,5	0	0	0,5
4	Работа в коллективе, работа с манипуляциями и сопротивлением	4	4	0	0	4
4.1	Манипуляции, диагностика и инструменты противодействия	1	1	0	0	1
4.2	Анализ причин ухода от диалога и методы работы с ними	1	1	0	0	1
4.3	Способы переключения из не конструктивного в конструктивный диалог	1	1	0	0	1
4.4	Работа с двойными стандартами в диалогах	1	1	0	0	1
5	Выгорание. Техника контроля состояния. Способ самодиагностики	3	3	0	0	3
5.1	Профессиональное выгорание, как один из факторов стресса, симптомы и проявления	1	1	0	0	1
5.2	Диагностика профессионального выгорания и анализ причин на рабочем месте	1	1	0	0	1
5.3	Методика работы с профессиональным выгоранием, анализ и реализация собственных потребностей с помощью проявления ролей/субличностей	1	1	0	0	1
6	Итоговая аттестация	1	0	0	0	0
	Итого	16	0	0	0	15

2.3. Примерный календарный учебный график

Период обучения (дни, недели) ¹⁾	Наименование раздела
Первый день	Введение в тему. Показатели выгорания. Стресс как ресурс: практики смены мышления. Эмоциональный интеллект
Второй день	Работа в коллективе, работа с манипуляциями и сопротивлением. Выгорание. Техника контроля состояния. Способ самодиагностики. Итоговая аттестация
1) Даты обучения будут определены при наборе группы на обучение	

В случае реализации программы повышения квалификации по индивидуальному учебному плану составляется индивидуальный календарный учебный график освоения программы.

2.4. Рабочие программы разделов

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
1	2	3	4	5
1 – Введение в тему. Показатели выгорания (2)				
1.1	-	-	Что такое стресс и как он влияет на нашу жизнь? (0,5)	-
1.2	-	-	Какие симптомы может проявлять стресс? (1)	-
1.3	-	-	Какие последствия может иметь стресс? (0,5)	-
2 – Стресс как ресурс: практики смены мышления (2)				
2.1	-	-	Как научиться управлять своими стрессовыми реакциями? (0,5)	-
2.2	-	-	Почему позитивное мышление является важной практикой для преодоления стресса? (0,5)	-
2.3	-	-	Как изменить свою перспективу на жизнь и почему это может помочь в борьбе со стрессом? (1)	-
3 – Эмоциональный интеллект (4)				
3.1	-	-	Эмоциональный словарь и инструменты его расширения (0,5)	-
3.2	-	-	Способы диагностики личных эмоций (0,5)	-
3.3	-	-	Эффективная демонстрация своих эмоций на собеседника (1)	-
3.4	-	-	Способы определения эмоций собеседника (0,5)	-

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
1	2	3	4	5
3.5	-	-	Инструменты влияния на эмоции собеседника (0,5)	-
3.6	-	-	Коммуникации с коллективом на разных стадиях социальной напряженности (0,5)	-
3.7	-	-	Разрешение социальной напряженности (0,5)	-
4 – Работа в коллективе, работа с манипуляциями и сопротивлением (4)				
4.1	-	-	Манипуляции, диагностика и инструменты противодействия (1)	-
4.2	-	-	Анализ причин ухода от диалога и методы работы с ними (1)	-
4.3	-	-	Способы переключения из не конструктивного в конструктивный диалог (1)	-
4.4	-	-	Работа с двойными стандартами в диалогах (1)	-
5 – Выгорание. Техника контроля состояния. Способ самодиагностики (3)				
5.1	-	-	Профессиональное выгорание, как один из факторов стресса, симптомы и проявления (1)	-
5.2	-	-	Диагностика профессионального выгорания и анализ причин на рабочем месте (1)	-
5.3	-	-	Методика работы с профессиональным выгоранием, анализ и реализация собственных потребностей с помощью проявления ролей/субличностей (1)	-

2.5. Оценка качества освоения программы (формы аттестации, оценочные и методические материалы)

2.5.1. Форма(ы) промежуточной и итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в виде зачета в форме устного опроса.

2.5.2. Оценочные материалы

Критерии оценки уровня освоения программы.

– Минимальный уровень – соответствует оценке «удовлетворительно» и обязательный для всех слушателей по завершении освоения программы обучения.

– Базовый уровень – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции.

– Повышенный уровень – соответствует оценке «отлично» и характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования.

Оценка «зачтено» соответствует одному из уровней сформированности компетенций: минимальный, базовый, повышенный.

Оценка «не зачтено» ставится слушателю, имеющему существенные пробелы в знании основного материала по программе, а также допустившему принципиальные ошибки при изложении материала.

Примерный перечень вопросов итоговой аттестации:

1. Что такое стресс и как он влияет на нашу жизнь?
2. Какие симптомы может проявлять стресс?
3. Какие последствия может иметь стресс?
4. Как научиться управлять своими стрессовыми реакциями?
5. Почему позитивное мышление является важной практикой для преодоления стресса?
6. Как изменить свою перспективу на жизнь и почему это может помочь в борьбе со стрессом?
7. Способы диагностики личных эмоций.
8. Инструменты влияния на эмоции собеседника.
9. Как распознать манипуляцию в общении?
10. Какие три ключевых сигнала (эмоциональное истощение, цинизм, снижение эффективности) проявляются ярче всего? Как это влияет на работу?

2.5.3. Методические материалы

1. Положение об итоговой аттестации слушателей по дополнительным профессиональным программам в Негосударственном частном образовательном учреждении высшего образования «Технический университет УГМК».

2. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных профессиональных программ в НЧОУ ВО «ТУ УГМК».

3. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам в НЧОУ ВО «ТУ УГМК».

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Учебные аудитории Технического университета УГМК	Практические занятия	Мультимедийное оборудование. Компьютер, подключенный к сети Интернет, интернет-браузер

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Гинзбург, М. Р. Управление стрессом. Применение специальных трансовых методик : учебное пособие для вузов / М. Р. Гинзбург, Е. Л. Яковлева. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 136 с. — ISBN 978-5-507-51288-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/509878> (дата обращения: 23.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Маккей, М. Справься со стрессом: Управление сильными эмоциями в тяжелые моменты / М. Маккей, Д. Ш. Ван ; переводчик Д. Максимова. — Москва : Альпина Паблишер, 2025. — 140 с. — ISBN 978-5-9614-9986-5. — Текст : электронный // Лань :

электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/505814> (дата обращения: 23.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Льюис, Д. Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю : учебное пособие / Д. Льюис ; перевод с английского А. П. Хомик. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 238 с. — ISBN 978-5-9614-1851-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/95209> (дата обращения: 23.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.3. Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляют преподаватели-практики, имеющие опыт в области управления стрессом.

3.4. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при реализации программ с использованием дистанционных образовательных технологий)

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения

Использование ДОТ не предусмотрено в данной программе.

4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Руководитель программы: *Ситдикова Юлия Раифовна*, ведущий специалист по организации учебного процесса управления дополнительного профессионального образования НЧОУ ВО «Технический университет УГМК».

Составитель программы: *Степанов Олег Андреевич*, бизнес-тренер управления дополнительного профессионального образования НЧОУ ВО «Технический университет УГМК».