Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лапин Вячеслав Александрович
Должность: Директор
Дата подписания: 24.02.2026 12:02:09
Уникальный программный ключ:
df48b51be157e2f6cf8adf83bc04ff59a6aeacac

ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ УГМК

УГМК ИММС

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор НЧОУ ВО «ТУ УГМК»

_____ В.А. Лапин
(подпись) (инициалы, фамилия)

«14» января 2026 г.

ПРОГРАММА
повышения квалификации
«Управление стрессом»
(наименование программы)

Верхняя Пышма
2026

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	
				лекции	лабораторные 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».