

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лапин Вячеслав Александрович
Должность: Директор
Дата подписания: 24.02.2026 12:02:22
Уникальный программный ключ:
df48b51be157e2f6cf8adf83bc04ff59a6aeacac

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

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 Пабlishер, 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».