

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лапин Вячеслав Александрович
Должность: Директор
Дата подписания: 24.02.2026 12:01:47
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)

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
Введение в тему. Показатели выгорания	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0
Стресс как ресурс: практики смены мышления	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0
Эмоциональный интеллект	4	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0
Работа в коллективе, работа с манипуляциями и сопротивлением	4	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0
Выгорание. Техника контроля состояния. Способ самодиагностики	3	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0
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».