

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт «Высшая школа государственного управления»

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом РАНХиГС
Протокол от «17» октября 2023г. №19

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации

«СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ. РАБОТА С ВЫГОРАНИЕМ»

(наименование программы)

Москва, 2023

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте
Российской Федерации**

Институт «Высшая школа государственного управления»

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА
заседания Учёного совета

от 16 октября 2023 г.

№ 06

Москва

По пункту 1 повестки дня

Заместитель председателя – Кондратенко Олег Игоревич

Ученый секретарь – Готовщикова Наталья Эдуардовна

Присутствовали: 10 чел.

Повестка дня:

Об утверждении программы повышения квалификации на год.

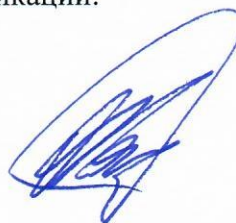
СЛУШАЛИ: Аверьянова Е.А., директора «Школа профессионального мастерства» Института «Высшая школа государственного управления» РАНХиГС. На обсуждение представлена программа повышения квалификации:

№ п/п	Наименование программы	Форма обучения	Количество часов
1.	Стресс-менеджмент. Работа с выгоранием	очная с применением ДОТ	36

Постановили:

Рекомендовать к утверждению Ученым Советом Академии представленную дополнительную профессиональную программу повышения квалификации.

Заместитель председатель
Ученого совета Института ВШГУ РАНХиГС



О.И. Кондратенко

Секретарь
Ученого совета Института ВШГУ РАНХиГС



Н.Э. Готовщикова

140/23

Разработчик:

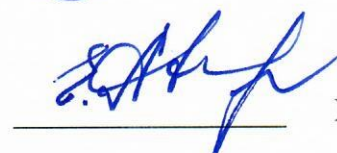
Директор
центра лидерских и управленческих
компетенций Института ВШГУ РАНХиГС



С.А. Демидов

Руководитель программы:

Директор
«Школа профессионального мастерства»
Института ВШГУ РАНХиГС



Е.А. Аверьянов

**Руководитель
структурного подразделения**

Директор
Института ВШГУ РАНХиГС



А.М. Колесников

Дополнительная профессиональная программа рассмотрена на заседании Ученого совета
Института ВШГУ «16» октября 2023 г., протокол № 06.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы	4
1.1. Цель реализации программы	4
1.2. Нормативно-правовая база	4
1.3. Планируемые результаты обучения	6
1.4. Категория слушателей	7
1.5. Формы обучения и сроки освоения	7
1.6. Период обучения и режим занятий	7
1.7. Документ о квалификации	7
2. Содержание программы	8
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Учебный план	9
2.3. Содержание программы по темам	10
3. Организационно-педагогические условия реализации программы	11
3.1. Кадровое обеспечение	11
3.2. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы	13
3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	13
4. Оценка качества освоения программы	16

Приложение № 1. Рецензии (внутренняя и внешняя)

ВНУТРЕННЯЯ РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную профессиональную программу повышения квалификации «Стресс-менеджмент. Работа с выгоранием»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Стресс-менеджмент. Работа с выгоранием» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Обучение по программе направлено на совершенствование профессионального уровня федеральных государственных гражданских служащих Аппарата Правительства Российской Федерации в рамках имеющейся квалификации, расширение навыков и техник по саморегуляции и стрессоустойчивости.

Структура дополнительной профессиональной программы включает цель, планируемые результаты обучения, учебный план, календарный учебный график, организационно-педагогические условия, оценочные материалы, форму проведения итоговой аттестации и иные компоненты. Учебный план дополнительной профессиональной программы определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных дисциплин, факультативных занятий, формы аттестации и иных видов учебной деятельности обучающихся.

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими подготовку по использованию дистанционных образовательных технологий в учебном процессе и образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью, а также владеющие навыками интерактивной работы.

В результате обучения по программе у слушателя в рамках имеющейся квалификации совершенствуются следующие компетенции:

— общепрофессиональные компетенции, касающиеся организационно-управленческой деятельности, а именно - способность выполнять основные функции управления психологической практикой;

— профессионально-специализированные компетенции по поддержанию эффективных коммуникаций в сфере управления рисками и мотивация сотрудников подразделений;

— профессионально-личные компетенции по умению управлять изменениями

Слушателям, успешно прошедшим обучение, выдается удостоверение о повышении квалификации Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Стресс-менеджмент. Работа с выгоранием» соответствует требованиям, предъявляемым к программам повышения квалификации и рекомендуется к реализации.

Рецензент

Директор Научно-образовательного центра современных кадровых технологий факультета оценки и развития управленческих кадров Института ВШГУ, кандидат психологических наук, доцент



Е.Г. Чирковская

2023 г.

ВНЕШНЯЯ РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную профессиональную программу повышения квалификации «Стресс-менеджмент. Работа с выгоранием»

Актуальность дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Стресс-менеджмент. Работа с выгоранием» обусловлена тем, что она разработана в соответствии с государственным заказом на мероприятия по профессиональному развитию федеральных государственных гражданских служащих на 2023 год, утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 марта 2023 г. № 627-р. и направлена на повышение профессионального уровня федеральных государственных гражданских служащих Аппарата Правительства Российской Федерации в рамках имеющейся квалификации, расширение навыков и техник по саморегуляции и стрессоустойчивости.

Программа построена с учетом квалификационных требований к профессиональным знаниям и навыкам, необходимыми для исполнения гражданскими служащими должностных обязанностей, и ориентирована на современные образовательные технологии и средства обучения, в том числе активные методы ведения занятий, дифференцированное обучение, обучение «до результата», применение современных методов контроля и управления образовательным процессом.

Содержание дополнительной профессиональной программы и отдельных ее компонентов направлено на достижение целей программы, планируемых результатов ее освоения и учитывает профессиональные стандарты, квалификационные требования, указанные в квалификационных справочниках по соответствующим должностям, профессиям и специальностям, а также квалификационные требования к профессиональным знаниям и навыкам, необходимым для исполнения должностных обязанностей, которые устанавливаются в соответствии с федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

В структуре программы повышения квалификации представлен перечень профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения.

Содержание дисциплины четко структурировано по видам учебных занятий с указанием их объемов. При этом расчет времени в программе соответствует объему часов, отведенному на изучение дисциплины по учебному плану. Подробно определено учебно-методическое и информационное обеспечение программы, перечень основной литературы, справочные системы (информационные технологии, программное обеспечение).

Реализация программы обеспечивается специалистами-практиками и научно-педагогическими кадрами, имеющими образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, специальную подготовку по использованию ДОТ в учебном процессе, систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью, имеющими ученую степень или опыт деятельности в соответствующей профессиональной области, а также владеющие навыками интерактивной работы.

Общая трудоемкость программы составляет 36 академических часа и предполагает очную форму обучения с применением дистанционных образовательных технологий, без отрыва от федеральной государственной гражданской службы в соответствии с учебным планом программы.

По результатам обучения выдается удостоверение о повышении квалификации федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации».

Представленная программа полностью соответствует современным требованиям и рекомендуется к реализации.

Рецензент

Начальник Управления
по работе с персоналом
ФГКУ Росгранстрой



Ю.Н. Иванова

2023 г.

1. Общая характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «*Стресс-менеджмент. Работа с выгоранием*» (далее – программа, ДПП ПК) разработана в рамках государственного контракта на оказание образовательных услуг по повышению квалификации федеральных государственных гражданских служащих, заключенного Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» с Управлением делами Президента Российской Федерации, основанием которого является государственный заказ на мероприятия по профессиональному развитию федеральных государственных гражданских служащих на 2023 год, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 марта 2023 г. № 627-р.

Программа построена с учетом квалификационных требований к профессиональным знаниям и навыкам, необходимыми для исполнения гражданскими служащими должностных обязанностей, и ориентирована на современные образовательные технологии и средства обучения, в том числе активные методы ведения занятий, дифференцированное обучение, обучение «до результата», применение современных методов контроля и управления образовательным процессом.

1.1. Цель реализации программы

Целью программы является повышение профессионального уровня федеральных государственных гражданских служащих Аппарата Правительства Российской Федерации в рамках имеющейся квалификации, расширение навыков и техник по саморегуляции и стрессоустойчивости.

1.2. Нормативно-правовая база

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023);
2. Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изм.и допол.от 15.11.2023г.);
3. Приказ РАНХиГС от 22 сентября 2017 г. № 01-6230 «Об утверждении Положения о применении в Академии электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
4. Профессиональный стандарт «Специалист по управлению рисками», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 августа 2018 года № 564н (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 17 сентября 2018 года, регистрационный № 52177, трудовая функция С/02.7);
5. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденный приказом Минобрнауки России от 29.07.2020 № 841 (зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2020 № 59373);
6. Приказ РАНХиГС от 13 августа 2021 г. № 02-835 «Об утверждении Положения о порядке разработки и утверждения в РАНХиГС дополнительных профессиональных программ - программ профессиональной переподготовки, программ повышения квалификации)»;

7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (начало действия документа - 01.09.2024, за исключением отдельных положений);
8. Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов (утв. Минобрнауки России 22.01.2015 № ДЛ-1/05вн);
9. Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов (утв. Минобрнауки России 22.04.2015 № ВК-1032/06);
10. Методические рекомендации по использованию электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных профессиональных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2014 № 06-381;
11. Методический инструментальный по установлению квалификационных требований для замещения должностей государственной гражданской службы (версия 4.0). <http://rosmintrud.ru/ministry/programms/gossluzhba/16/1>.

При формировании дополнительной профессиональной программы учтены нормативные документы, определяющие требования к выпускнику:

12. «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 № 197-ФЗ;
13. ОК 010-2014 (МСКЗ-08). Общероссийский классификатор занятий» (принят и введен в действие Приказом Росстандарта от 12.12.2014 № 2020-ст);
14. Справочник квалификационных требований к специальностям, направлениям подготовки, знаниям и умениям, которые необходимы для замещения должностей государственной гражданской службы с учетом области и вида профессиональной служебной деятельности государственных гражданских служащих <https://www.economy.gov.ru/material/file/b35b18044d02717aa97b0921e6d9427a/spravochnik.pdf?ysclid=li1e9yi544799762946>.

1.3. Планируемые результаты обучения

Таблица 1.3.1

Планируемые результаты обучения

Виды деятельности	Общепрофессиональные, профессионально-специализированные компетенции или трудовые функции (ОПК, ПСК, ПК) (формируются и (или) совершенствуются)	Знания	Умения	Практический опыт
ВД 1. Организационно-управленческий (администрирование)	ОПК-9 ¹ . Способен выполнять основные функции управления психологической практикой	Знать: основы психологии управления; психологические особенности отношений в управлении	Уметь: использовать комплекс управленческих мероприятий, направленных на снижение и контроль уровня стресса	Владеет навыками: – техниками самоорганизации и самоконтроля для реализации собственной деятельности, в том числе по коммуникациям; – управления стрессом в профессиональной деятельности; – управления своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач
ВД 2. Управление рисками (риск-менеджмент) организации	ПСК-1 ² . Поддержание эффективных коммуникаций в сфере управления рисками и мотивация сотрудников подразделений	Знать: – сущность и принципы теории и концепции взаимодействия в подразделении, вопросы управления человеческим капиталом, мотивации, групповой динамики, командообразования, коммуникаций и управления конфликтами; – нормы профессиональной этики.	Уметь: – определять и доводить до сведения работников правила взаимодействия в подразделении; – анализировать коммуникационные процессы в подразделении и разрабатывать предложения по повышению их эффективности – применять методы поддержания позитивного	Владеть навыками предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций в подразделении

¹ Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденный приказом Минобрнауки России от 29.07.2020 № 841 (зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2020 № 59373).

² Профессиональный стандарт «Специалист по управлению рисками», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 августа 2018 года № 564н (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 17 сентября 2018 года, регистрационный № 52177, трудовая функция С/02.7).

			социально-психологического климата в подразделении	
ВД 3. Гибкость и готовность к изменениям	ПЛК-1 ³ -умение управлять изменениями	<i>Поведенческие индикаторы:</i> – предлагает новые способы действия, повышающие эффективность исполнения должностных обязанностей. – рассматривает идеи и предложения других по повышению эффективности исполнения должностных обязанностей и реализует их. – разъясняет другим необходимость изменений. – в короткие сроки переключается с выполнения одной задачи на другую. – не снижает качества работы при необходимости выполнять несколько задач. – быстро изменяет подход к решению проблем, переходя от выполнения одной задачи к другой, и наоборот.		

1.4. Категория слушателей

К освоению программы допускаются следующие категории слушателей: федеральные государственные гражданские служащие Аппарата Правительства Российской Федерации, замещающие должности государственной гражданской службы высшей, главной, ведущей, старшей групп должностей категории «руководители», «помощники (советники)», «специалисты», «обеспечивающие специалисты».

Требования к слушателям программы:

высшее образование (бакалавриат, магистратура, специалитет).

1.5. Формы обучения и сроки освоения

Форма обучения - очная форма с применением дистанционных образовательных технологий, без отрыва от федеральной государственной гражданской службы в соответствии с учебным планом программы.

Общая трудоемкость программы составляет 36 академических часа, в том числе 8 академических часов контактной работы со слушателями.

1.6. Период обучения и режим занятий

Период обучения составляет 3 недели 3 дня.

Режим занятий: по 2-4 часа в день.

Предельная максимальная численность лекционной группы – 8 человек, практической (семинарской) группы – 8 человек.

1.7. Документ о квалификации

Удостоверение о повышении квалификации федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации».

³ Методический инструментарий по установлению квалификационных требований для замещения должностей государственной гражданской службы (версия 4.0).

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Период обучения – 3 недели 3 дня			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	3 дня
УЗ ДОТ	УЗ УЗ ДОТ	УЗ УЗ ДОТ	УЗ ДОТ ИА ДОТ

Календарный учебный график выполнен с помощью условных обозначений:

УЗ – учебные занятия.

УЗ ДОТ – учебные занятия с применением дистанционных образовательных технологий.

ИА ДОТ - итоговая аттестация с применением дистанционных образовательных технологий.

2.2. Учебный план

Таблица 2.2.1

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час	Итоговая аттестация (вид /час.)	Коды компетенции	
			Всего		В том числе				Всего	В том числе									
					Лекции / в интерактивной форме	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические занятия / в интерактивной форме			Контактная самостоятельная работа, час	Лекции / в интерактивной форме	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические занятия / в интерактивной форме						Контактная самостоятельная работа, час
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1.	Типологии людей: психология и коммуникации	10												10				ОПК-9 ПСК-1	
2.	Эмоциональный интеллект	8							4	2		2		4				ОПК-9	
3.	Личная эффективность: самоанализ и саморазвитие	8												8				ПСК-1 ПЛК-1	
4.	Управление стрессом	8							4	2		2		4				ОПК-9 ПСК-1	
	Итого:	34							8	4		4		26					
	Итоговая аттестация:	2	тестирование														3(Д)/2		
	Всего:	36							8	4		4		26			2		

2.3. Содержание программы по темам

Таблица 2.3.1

Содержание программы по темам

Номер темы и ее наименование	Содержание темы
Тема 1. Типологии людей: психология и коммуникации	Теория стресса по Гансу Селье. Острая психологическая травма. Способы саморегуляции при острой психологической травме. Дистресс. Природа возникновения. Поиск и анализ внешних и внутренних ресурсов для конструктивного выхода из эмоционального кризиса. Практикум: Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (HADS).
Тема 2. Эмоциональный интеллект	Связь эмоций и тела. Психосоматическое заболевание при длительном стрессе. Методы снижения риска возникновения психосоматических болезней. Паническая атака. Техника саморегуляции при панической атаке. Методики снижения стресса.
Тема 3. Личная эффективность: самоанализ и саморазвитие	Надсознание. Анализ результатов работы собственного сознания. Индивидуальные цели развития. «Формулы» личной эффективности. Модель навыков. Модель игры. Пять базовых навыков «прокачать» эффективность взаимодействия.
Тема 4. Управление стрессом	Исследование внутренней и внешней мотивации в профессиональной деятельности. Факторы, влияющие на межличностные конфликты в процессе трудовой деятельности. Исследование и анализ собственных межличностных конфликтов.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими подготовку по использованию дистанционных образовательных технологий в учебном процессе и образовании, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью, а также владеющие навыками интерактивной работы.

Условием допуска к участию в Программе является наличие у преподавателя методических разработок, а также владение активными формами и методами обучения. Все преподаватели имеют ученую степень или опыт деятельности в соответствующей профессиональной области. Руководство программы вместе с преподавателями поддерживают высокий квалификационный уровень ИПС за счет регулярного повышения квалификации преподавателей, содействие в их участии в конференциях и методических семинарах, обеспечивает привлечение ИПС для работы в органах власти в качестве экспертов (при разработке региональных программ и проектов, в кадровых комиссиях).

Таблица 3.1.1

Сведения о профессорско-преподавательском составе

Ф.И.О. преподавателя	Специальность, присвоенная квалификация по диплому	Дополнительная квалификация	Место работы, должность/дополнительное место работы	Ученая степень, ученое (почетное) звание	Стаж работы в профессиональной деятельности или дополнительная квалификация	Стаж научно-педагогической работы		Наименование преподаваемой темы
						Всего	В том числе по преподаваемой дисциплине (модулю)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Демидов Станислав Александрович	1993, Московский ордена Дружбы народов государственный лингвистический университет, иностранные языки, переводчик-референт нем. и англ. языков 2020, НИУ ВШЭ, магистратура факультета социальных наук, магистр, «бизнес- психология»	ПК «Стратегический HR»; 2020, РАНХиГС, ПК «Использование СДО в образовательном процессе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ)	Директор Центра развития лидерских и управленческих компетенций Института ВШГУ РАНХиГС. 2020, РАНХиГС, Основное место работы – штатный.		27	12	10	ИАК (член комиссии)

Морозова Евгения Владимировна	2011, Российский новый университет, психология, психолог, преподаватель психологии.	2015, Профессиональная переподготовка: Московский институт психоанализа, клинический психолог	Клиника доктора Исаева Клинический психолог Ведущий специалист <i>Дополнительное место работы – договор ГПХ</i>	-	17	16	6	Тема 2. Эмоциональный интеллект Тема 4. Управление стрессом
Медьнова Светлана Сергеевна	1991, Московский автомобильно- дорожный институт Специальность: Автоматизация производственных процессов Квалификация: инженер- электромеханик		Эксперт Центра профессионального о развития государственных служб <i>Основное место работы, почасовая оплата</i>	-	26			ИАК (секретарь)
Подольский Андрей Ильич	МГУ им. М.В. Ломоносова Специальность: Психология Квалификация: Психолог. Преподаватель психологии		Руководитель Департамента развития человеческого ресурса. Фонд поддержки научно-проектной деятельности студентов, аспирантов и молодых учёных «Национальное интеллектуальное развитие» <i>Дополнительное место работы – договор ГПХ</i>	Доктор психологических наук, профессор	55	50	50	ИАК (председатель комиссии)

3.2. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

РАНХиГС располагает необходимой материально-технической базой, обеспечивающей реализацию программы повышения квалификации, проведение итоговой аттестации, предусмотренной учебным планом.

Учебный процесс проходит в аудиториях, обеспечивающих возможность доступа слушателей к информационным образовательным технологиям, автоматизированным системам поиска и хранения информации, национальным и международным информационным ресурсам.

Реализация программы в дистанционном режиме осуществляется через систему дистанционного обучения (СДО) WebTutor. Слушателям предоставляется авторизованный доступ на информационно-образовательный портал ВШГУ через ввод логина и пароля. Логин и пароль присваивается администратором системы дистанционного обучения.

Дистанционное обучение включает в себя изучение материалов, прохождение электронных курсов, онлайн тестирование на информационно-образовательном портале Института ВШГУ.

Во время обучения слушатели имеют доступ к библиотечному фонду с необходимым количеством учебной, методической литературы и другой печатной продукции, для самостоятельной работы, а также к автоматизированным системам хранения и поиска информации, национальным и международным информационным ресурсам.

Слушатели во время обучения обеспечиваются исчерпывающим набором учебно-методических материалов на электронном (при наличии) носителе по каждому разделу учебного плана образовательной программы, исходя из расчета по одному полному комплекту на каждого слушателя программы; получают методическую поддержку в процессе обучения и по завершении обучения, в т.ч. имеют возможность получать консультации по электронной почте у преподавателей, принимающих участие в обучении.

Программное обеспечение: лицензионные системные программы - операционные системы (Windows, Acrobat Reader, иные), обеспечивающие взаимодействие всех других программ с оборудованием и взаимодействие пользователя персонального компьютера с программами; универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ, например, программа подготовки презентаций; использование Интернет, электронной почты; использование автоматизированных поисковых систем Интернет (например, Google).

3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Самостоятельная работа

Слушатели самостоятельно изучают электронные курсы, размещенные на платформе new.portal.gosedu.ru по следующим темам:

- «Типологии людей: психология и коммуникации».
- «Эмоциональный интеллект».
- «Личная эффективность: самоанализ и саморазвитие».
- «Управление стрессом».

Примеры практических заданий

Задание 1.

Дневник самоанализа

Как ежедневное заполнение дневника может повлиять на эмоции? Поведение?

Эмоция (чувство)	Эмоциональная реакция на событие, человека
Ситуация	Описание события
Мысли	Мои мысли, установки в моменте
Действие	Мои действия в моменте
Новое поведение	Как бы хотел поступить по-новому

Задание 2.

Какие основные три роли в треугольнике Карпмана?

Какие, на ваш взгляд, сильные и слабые стороны у каждой роли?

Нормативно-правовые документы:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/;
2. Федеральный закон от 27.07.2004 N 79-ФЗ (ред. от 24.07.2023) «О государственной гражданской службе Российской Федерации» https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_48601/;
3. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2023) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_61798/;
4. Федеральный закон от 25.12.2008 № 273-ФЗ (ред. от 10.07.2023) «О противодействии коррупции» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.09.2023) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_82959/;
5. Указ Президента РФ от 12.08.2002 № 885 «Об утверждении общих принципов служебного поведения государственных служащих» (с изм.и доп. от 25.08.2021г.) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_89509/;
6. Указ Президента РФ от 19.05.2008 № 815 (ред. от 13.05.2019) «О мерах по противодействию коррупции» (с изм. и доп. от 17.05.2021г.) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_324421/;
7. Указ Президента РФ от 21.05.2012 № 636 (с изм. и дополн. от 27.03.2023г.) «О структуре федеральных органов исполнительной власти» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_306865/;
8. Указ Президента Российской Федерации от 21.02.2019 № 68 «О профессиональном развитии государственных гражданских служащих Российской Федерации» (с изм. и доп. от 26.06.2023г.) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_318654/;
9. Приказ Федерального агентства по государственным резервам от 5 апреля 2019 г. № 98 «Об утверждении Кодекса этики и служебного поведения федеральных государственных гражданских служащих Росрезерва» <https://base.garant.ru/72243304/>;
10. «Типовой кодекс этики и служебного поведения государственных служащих Российской Федерации и муниципальных служащих» (одобрен решением президиума Совета при Президенте РФ по противодействию коррупции от 23 декабря 2010 г. (протокол № 21) <https://base.garant.ru/55171108/>;

11. «Основные направления деятельности Правительства Российской Федерации на период до 2024 года» (утв. Правительством РФ 29.09.2018)
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71965871/>.

Основная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/stress-menedzhment-514353>;
2. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-stressa-532004>;
3. Либина, А. В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-sovladaniya-518371>;
4. Бохан, Т. Г. Психология стресса: системный подход: учебное пособие / Т. Г. Бохан. — Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-94621-794-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116828.html>;
1. Стресс-менеджмент в кадровой службе: учебное пособие (практикум) / составители И. В. Белашева, А. Д. Ложечкина. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 127 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92756.html>;
2. Кроль, Л. Эмоциональный интеллект лидера / Л. Кроль; под редакцией А. Новресли. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 220 с. — ISBN 978-5-9614-2596-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118491.html>;
5. Филатов, Ф. Р. Общая психология: эмоции, чувства, воля: учебник / Ф. Р. Филатов. — Ростов-на-Дону: Донской государственный технический университет, 2022. — 236 с. — ISBN 978-5-7890-1981-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122357.html>.

Дополнительная литература:

1. Жернакова, М. Б. Деловые коммуникации: учебник и практикум для вузов / М. Б. Жернакова, И. А. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16604-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/delovye-kommunikacii-531364>;
2. Овсянникова, О. А. Этика государственной службы и государственного служащего / О. А. Овсянникова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 280 с. — ISBN 978-5-507-45401-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/267380>. — Режим доступа: для авториз. пользователей;
3. Шувалова, Н. Н. Этика государственной и муниципальной службы: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. Н. Шувалова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 368 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15835-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509849>;
4. Шувалова, Н. Н. Этика и этикет государственной и муниципальной службы: учебник и практикум для вузов / Н. Н. Шувалова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство

Юрайт, 2023. — 368 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15803-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509778>;

Справочные системы:

1. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека
2. <https://rusneb.ru/> - Национальная электронная библиотека
3. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека
4. <https://www.rambler.ru/> - Поисковая система
5. <https://yandex.ru/> - Поисковая система
6. <http://www.consultant.ru/> - Консультант плюс
7. <https://www.garant.ru/> - Гарант

4. Оценка качества освоения программы

4.1. Форма и объем итоговой аттестации

По настоящей дополнительной профессиональной программе повышения квалификации итоговая аттестация предусматривается в виде зачета в форме тестирования.

Примерные тестовые вопросы

1. Рефлексия – это...
 - способность человеческого мышления к критическому самоанализу и формированию будущего поведения
 - обратная связь
 - спонтанная, произвольная реакция на высказываемую критику
2. Дэниел Гоулман определяет эмоциональный интеллект, как...
 - способность понимать, выражать и управлять своими эмоциями и эмоциями других
 - контроль собственных эмоций и состояний
 - способность влиять, изменять и чувствовать эмоции других людей
3. Согласно теории Рейчела Джека существует лишь 4 эмоции, определяющие самосознание в эмоциональном интеллекте, это:
 - радость, грусть, злость и страх
 - удивление, грусть, радость, отвращение
 - радость, страх, злость, отвращение
4. К физико-эмоциональным симптомам стресса относится:
 - изменения в аппетите, изменения в настроении, усталость
 - забывчивость, низкая самооценка, плохая концентрация,
 - утрата смысла, цинизм, упование на чудо
5. Стресс – это:
 - истощение, безусловно вредное для здоровья,
 - напряжение, активизирующее организм для борьбы с источником негативных эмоций
 - любая эмоциональная встряска для нервной системы и организма человека в целом
6. Дистресс – это:
 - истощение, безусловно вредное для здоровья,
 - напряжение, активизирующее организм для борьбы с источником негативных эмоций
 - любая эмоциональная встряска для нервной системы и организма человека в целом
7. Способы повышения стрессоустойчивости:
 - позитивное и рациональное мышление,
 - больше отдыхать, спать, есть, гулять
 - способность принять помощь,
 - тайм-менеджмент

Таблица 4.1.1.

Критерии оценки слушателей на итоговой аттестации

Оценка	Требования к знаниям
<i>отлично</i>	Оценка «отлично» выставляется слушателю, если он набрал не менее 90 баллов; глубоко и прочно усвоил программный материал, свободно справляется с вопросами, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий.
<i>хорошо</i>	Оценка «хорошо» выставляется слушателю, если он набрал не менее 80 баллов; твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопросы.
<i>удовлетворительно</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, если он набрал не менее 70 баллов; имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает ошибки, испытывает затруднения при выполнении заданий.
<i>неудовлетворительно</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется слушателю, если он набрал менее 60 баллов; не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания.

В результате освоения программы у слушателя сформированы компетенции:

Таблица 4.1.2.

Характеристика результатов освоения программы

Компетенция (код, содержание)	Индикаторы
ОПК-9. Способен выполнять основные функции управления психологической практикой	– способен управлять стрессом, эмоциями и эмоциями других людей с целью решения практических задач в профессиональной деятельности; – умеет использовать комплекс управленческих мероприятий, направленных на снижение и контроля уровня стресса.
ПСК-1. Поддержание эффективных коммуникаций в сфере управления рисками и мотивация сотрудников подразделений	– оценивает реальные и потенциальные возможности работников в подразделении, вопросы управления человеческим капиталом, мотивации, групповой динамики, командообразования, коммуникаций и управления конфликтами; – для разработки системы мотивации и эффективности; – работает с выгоранием сотрудников
ПЛК-1-умение управлять изменениями	во избежание стрессовых ситуаций предлагает новые способы действия, повышающие эффективность исполнения должностных обязанностей сотрудников