

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
профессиональной переподготовки

**«Специалист по развитию личной и профессиональной
эффективности»**

Учебный план

№ п/п	Наименование дисциплины	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.)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В том числе								
				Лекции / в интерактивной форме	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Семинарские занятия / в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа,			Лекции/ в интерактивной форм	лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	семинарские занятия / в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20
1	Ресурсы личности и индивидуальные ограничители эффективности	26							8	8				13	3(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
2	Практики самомотивации	16							4	4				8	2(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
3	Инструменты творческого мышления	20							5	5				8	5(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4

4	Критическое мышление	20						7	7				7	4(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
5	Основы эмоциональной саморегуляции	26						9	9				12	3(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
6	Эмоциональный интеллект	26						8	8				14	2(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
7	Эмоциональное выгорание	20						5	5				10	3(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
8	Кризисы и травмы	26						9	9				11	4(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
9	Ресурсы семейной системы	26						9	9				11	4(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
10	Эффективная коммуникация	26						9	9				11	4(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
11	Психология влияния и убеждения	26						10	10				10	4(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
12	Отношения с другими людьми	26						9	9				12	3(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
13	Психологические вопросы профессионализации на протяжении жизни	26						8	8				12	4(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
14	Карьера и материнство	18						6	6				6	4(Т)	2 ЗТ		ПКo OC - 4
15	Психология развития взрослых людей	26						8	8				13	3(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
16	Техники и приемы эффективного публичного выступления	26						10	10				9	5(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
17	Инструменты управления временем в разных жизненных ситуациях	26						7	7				11	6(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
18	Развитие резильентности	26						8	8				12	4(Т)	2 ЗТ		ПСК-1

																	ПКo OC - 4
19	Управление конфликтами	26						8	8				13	3(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
20	Скрытый возраст	16						4	4				8	2(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 УК OC-6
21	Практики осознанности: смыслы и выборы	18						6	6				7	3(Т)	2 ЗТ		ПСК-1 ПКo OC - 4
	Итого:	492						157	157				218	75	42		
	Итоговая аттестация	4														4 МЭТ	ПСК-1 ПКo OC - 4
	Всего:	496						157	157				218	75	42	4	

Условные обозначения:

Т- тестирование;

ЗТ - зачет в форме тестирования;

МЭТ (междисциплинарный экзамен в виде тестирования с применением ЭО).