

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

*Институт «Высшая школа государственного управления»*

## **АННОТАЦИЯ**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации

### **«Стресс-менеджмент. Работа с выгоранием»**

(наименование программы)

**1. Программа разработана на основании:**

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 970;
- Профессионального стандарта «Психолог-консультант», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2022 г. № 537н.

**2. Категория слушателей:** федеральные государственные гражданские служащие, замещающие должности государственной гражданской службы всех категорий и групп должностей.

**3. Форма обучения:** очная (с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

**4. Период реализации программы:** 5 дней.

**5. Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.**

**6. Период актуальности программы** составляет один календарный год с даты утверждения на Ученом совете Академии, программа актуальна до 14 августа 2026 г.

**7. Основные темы программы:**

- Психология стресса. Виды, формы, стадии
- Влияние внутрисемейных конфликтов на профессиональное выгорание
- Стресс и управление им в трудовой деятельности
- Техники по снижению стресса

**8. Основная и дополнительная литература:**

- Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562959>.
- Кааяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента: учебник для вузов / А. Г. Кааяни. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566962>.
- Васильева И. В. Психодиагностика персонала: учебник для вузов / И. В. Васильева. — 2-е изд., стер. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 120 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18481-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566198>.
- Водопьянова Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562958>.
- Литвинюк А. А. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: учебник и практикум для вузов / А. А. Литвинюк. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19060-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/555899>.