

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ»**

*Институт «Высшая школа государственного управления»*

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Института ВШГУ РАНХиГС

О.И. Кондратенко

«14» августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
повышения квалификации

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

---

(наименование программы)

Москва 2025

**Разработчик:**

Е.С. Чепурнова,  
директор Центра развития лидерских и управленческих компетенций Института  
ВШГУ РАНХиГС

**Руководители программы:**

Е.С. Чепурнова,  
директор Центра развития лидерских и управленческих компетенций Института  
ВШГУ РАНХиГС

Е.А. Аверьянов,  
Директор Федерального центра подготовки управленческих кадров Института ВШГУ  
РАНХиГС

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки  
рассмотрена и рекомендована к утверждению и реализации на заседании Ученого совета  
Института ВШГУ «14» августа 2025 года, протокол № 09.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Цель и задачи реализации программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база .....	4
1.3. Планируемые результаты обучения.....	5
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 .....	7
2.1. Календарный учебный график.....	7
2.2. Учебный план.....	8
2.3. Содержание программы по темам.....	9
3. Организационно-педагогическое обеспечение.....	10
3.1. Кадровое обеспечение .....	10
3.2. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы..	11
3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	11
4. Оценка качества освоения программы повышения квалификации .....	14
4.1. Пример практического задания.....	14
4.2. Форма проведения и критерии оценки итоговой аттестации.....	14
4.3. Характеристика результатов освоения программы.....	15

## **1. Общая характеристика программы**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Стресс-менеджмент. Работа с выгоранием» разработана в рамках приоритетных направлений профессионального развития федеральных государственных гражданских служащих для осуществления их обучения на основании государственного образовательного сертификата на дополнительное профессиональное образование гражданского служащего в соответствии с решениями Правительства Российской Федерации<sup>1</sup>.

### **1.1. Цель и задачи реализации программы**

Программа направлена на повышение профессионального уровня слушателя в рамках имеющейся квалификации.

**Цель программы:** расширить знания в области саморегуляции в состоянии стресса и сформировать навык стрессоустойчивости на начальном уровне.

**Задачи программы:**

- ✓ познакомить с практическими инструментами и способами саморегуляции в стрессовой ситуации;
- ✓ дать представление о мерах профилактики профессионального выгорания;
- ✓ сформировать навык самоанализа в стрессовой ситуации.

### **1.2. Нормативная правовая база**

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

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минобрнауки России от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Приказ РАНХиГС от 19 апреля 2019г. № 02-461 «Об утверждении локальных нормативных актов РАНХиГС по дополнительному профессиональному образованию».

4. 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».

5. Приказ РАНХиГС от 09 декабря 2024 года № 02-2499 «О внесении изменений в Порядок разработки и утверждения в РАНХиГС дополнительных профессиональных программ-программ повышения квалификации, программ профессиональной переподготовки, утвержденный приказом от 13 августа 2021 года №02-835».

6. 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».

---

<sup>1</sup> 1) Указ Президента РФ от 21.02.2019 № 68 «О профессиональном развитии государственных гражданских служащих Российской Федерации» (вместе с «Положением о порядке осуществления профессионального развития государственных гражданских служащих Российской Федерации») [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_318654/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_318654/).

2) Постановление Правительства РФ от 18.05.2019 № 619 «О государственном образовательном сертификате на дополнительное профессиональное образование государственного гражданского служащего Российской Федерации» (вместе с «Положением о государственном образовательном сертификате на дополнительное профессиональное образование государственного гражданского служащего Российской Федерации») [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_325003/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_325003/).

7. 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».

8. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2022 г. № 537н

9. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденный приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 970.

10. Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов (утв. Минобрнауки России 22.04.2015 № ВК-1032/06).

11. Методические рекомендации по использованию электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных профессиональных образовательных программ, направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2014 № 06-381.

12. Методические рекомендации по реализации дополнительных профессиональных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме (письма Минобрнауки России от 21 апреля 2015 г. № ВК-1011/06, № АК-1012/06, № АК-1013/06).

*При формировании образовательной программы учтены:*

13. «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 № 197-ФЗ.

14. ОК 010-2014 (МСКЗ-08). Общероссийский классификатор занятий» (принят и введен в действие Приказом Росстандарта от 12.12.2014 № 2020-ст).

15. ОКВЭД 2 - Общероссийский классификатор видов экономической деятельности ОК 029-2014 (КДЕС Ред.2), утвержденный приказом Росстандарта от 31.01.2014 № 14ст.

16. Справочник квалификационных требований к специальностям, направлениям подготовки (к укрупненным группам специальностей и направлений подготовки), к профессиональному уровню, которые необходимы для замещения должностей государственной гражданской службы с учетом области и вида профессиональной служебной деятельности государственных гражданских служащих (утв. Минтрудом России).

### **1.3. Планируемые результаты обучения**

Результатами повышения квалификации федеральных государственных гражданских служащих является повышение уровня их профессиональных компетенций за счет освоения и углубления знаний и умений в области менеджмента.

В ходе освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации будет усовершенствована общепрофессиональная компетенция – ОПК-1.

Планируемые результаты обучения по программе повышения квалификации соответствуют выполняемым трудовым действиям, определенным на основании профессионального стандарта «Психолог-консультант».

Таблица 1.3.1  
Планируемые результаты обучения

Виды деятельности	Общепрофессиональные, профессионально-специализированные компетенции или трудовые функции (ОПК, ПСК, ПЛК) (формируются и (или) совершенствуются)	Знания	Умения	Практический опыт
ВД 1. Организационно-управленческая	ОПК-1 <sup>2</sup> - способен решать профессиональные задачи на основе знаний (на промежуточном уровне) экономической, организационной и управленческой теории	<b>Знать:</b> – сущность и принципы теории и концепции взаимодействия людей в подразделении, вопросы управления человеческим капиталом, мотивации, групповой динамики, коммуникаций и управления конфликтами; – нормы профессиональной этики.	<b>Уметь:</b> – 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 социально-психологического климата в подразделении	<i>Владеть навыками</i> предупреждения и разрешение конфликтных ситуаций в подразделении
ВД 2. Психологическое консультирование населения и трудовых коллективов	ПСК-1 <sup>3</sup> . Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	<b>Знать:</b> основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития; основные понятия и положения психологии труда, организационной психологии и психологии управления; основные понятия и положения психологии управления конфликтами; методы профилактики профессионального выгорания, предотвращения возникновения стресса	<b>Уметь:</b> применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса; обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний; обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса	<i>Владеть навыками:</i> оказания консультационной психологической помощи гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс; оказания консультационной психологической помощи гражданам в решении психологических проблем профессиональной ориентации и профессионального развития, сопровождение трудовой деятельности; оказания консультационной психологической

<sup>2</sup> Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент.

<sup>3</sup> Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2022 г. № 537н (трудовая функция А/03.6).

				помощи руководителям трудовых коллективов в решении психологических проблем, возникающих в трудовых коллективах
--	--	--	--	---

#### **1.4. Категория слушателей**

К освоению программы допускаются федеральные государственные гражданские служащие, замещающие должности государственной гражданской службы всех категорий и групп должностей.

Требования к слушателям программы: высшее образование (бакалавриат, магистратура, специалитет).

#### **1.5. Формы обучения и сроки освоения**

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

Общая трудоемкость программы составляет 36 академических часов, из которых 20 часов контактной со слушателем, в том 2 часа итоговой аттестации; 16 часов самостоятельной работы с применением электронного обучения.

#### **1.6. Период обучения и режим занятий**

Продолжительность обучения составляет 5 дней (см. табл. 2.1.1).

Предельная максимальная численность лекционной группы – 100 человек, практической (семинарской) группы – 100 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».

### **2. Содержание программы**

#### **2.1. Календарный учебный график**

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

<b>Период обучения – 5 дней</b>				
<b>1 день</b>	<b>2 день</b>	<b>3 день</b>	<b>4 день</b>	<b>5 день</b>
УЗ ДОТ СР ЭО	УЗ ДОТ СР ЭО	УЗ ДОТ СР ЭО	УЗ ДОТ СР ЭО	УЗ ДОТ СР ЭО ИА ДОТ

*Календарный учебный график составлен с помощью следующих условных обозначений:*

УЗ ДОТ – учебные занятия с применением дистанционных образовательных технологий.

СР ЭО – самостоятельная работа с применением электронного обучения.

ИА ДОТ – итоговая аттестация с применением дистанционных образовательных технологий.

## 2.2. Учебный план

Таблица 2.2.1

### Учебный план

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации государственных гражданских служащих  
 «Стресс-менеджмент. Работа с выгоранием»

№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.)	Код компетенции							
			Всего	Лекции	В том числе					Всего	Лекции	В том числе															
					Лабораторные занятия (практикум)	Практические занятия	Контактная самостоятельная работа, час	Лабораторные занятия (практикум)				Практические (семинарские) занятия	Контактная самостоятельная работа, час														
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18										
1.	Психология стресса. Виды, формы, стадии.	8							4	2		2		4							ОПК-1 ПСК-1						
2.	Влияние внутрисемейных конфликтов на профессиональное выгорание	8							4	2		2		4							ОПК-1 ПСК-1						
3.	Стресс и управление им в трудовой деятельности	10							6	2		4		4							ОПК-1 ПСК-1						
4.	Техники по снижению стресса	8							4	2		2		4							ОПК-1 ПСК-1						
<b>Итого:</b>		<b>34</b>							<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>		<b>16</b>													
<b>Итоговая аттестация:</b>		<b>2</b>																<b>2/3</b>									
<b>Всего:</b>		<b>36</b>							<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>		<b>16</b>					<b>2</b>								

### 2.3. Содержание программы по темам

Таблица 2.3.1

№	Наименование темы	Содержание темы
1	Психология стресса. Виды, формы, стадии	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)
2	Влияние внутрисемейных конфликтов на профессиональное выгорание	Способы и методы работы с внутрисемейными конфликтами. Психологические границы. Практикум: концепция «Я – высказывание». Треугольник Карпмана – модель созависимых отношений. Диагностика и анализ своей роли. Привычные паттерны поведения с коллегами на работе. Методика ухода от привычной роли.
3	Стресс и управление им в трудовой деятельности	Исследование внутренней и внешней мотивации в профессиональной деятельности. Факторы, влияющие на межличностные конфликты в процессе трудовой деятельности. Исследование и анализ собственных межличностных конфликтов.
4	Техники по снижению стресса	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.

### 3. Организационно-педагогическое обеспечение

#### 3.1. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается 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, 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 опыт деятельности в соответствующей профессиональной области. Руководство Программы вместе с преподавателями поддерживают высокий квалификационный уровень ППС за счет регулярного повышения квалификации преподавателей, содействие в их участии в конференциях и методических семинарах, обеспечивает привлечение ППС 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 Основное/дополнительное место работы	Ученая степень, ученое (почетное) звание	Стаж работы в области 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
Морозова Евгения Владимировна	2011, Российский новый университет, психология, психолог, преподаватель психологии.	2015, Профессиональная переподготовка: Московский институт психоанализа, клинический психолог	Клинический психолог <i>Дополнительное место работы – договор ГПХ</i>	-	18	16	6	Психология стресса. Виды, формы, стадии. Влияние внутрисемейных конфликтов на профессиональное выгорание. Стресс и управление им в трудовой деятельности. Стресс и управление им в трудовой деятельности.

### **3.2. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы**

Занятия по реализуемой программе проводятся через систему дистанционного обучения (СДО) Института ВШГУ. Слушателям предоставляется авторизованный доступ на информационно-образовательный портал Института ВШГУ через ввод логина и пароля. Логин и пароль присваивается администратором системы дистанционного обучения. 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.

Программное обеспечение: лицензионные системные программы - операционные системы, 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.

Слушатели получают методическую поддержку в процессе обучения и по заверении обучения, в т.ч. имеют возможность получать консультации по электронной почте у преподавателей, принимающих участие в обучении.

### **3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Самостоятельная работа – изучение электронных курсов:

- Управление стрессом;
- Эмоциональный интеллект;
- Управление конфликтами.

#### **Нормативные 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/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/);
2. Федеральный закон от 27.07.2004 № 79-ФЗ (ред. от 22.04.2024г.) «О государственной гражданской службе Российской Федерации»  
[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_48601/](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. от 12.12.2023)  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_61798/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_61798/);
4. Указ Президента РФ от 12.08.2002 № 885 «Об утверждении общих принципов служебного поведения государственных служащих» (с изм. и доп. от 25.08.2021) [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_89509/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_89509/);
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.02.2019 № 68 «О профессиональном развитии государственных гражданских служащих Российской Федерации» (с изм. и доп. от 26.06.2023) [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_318654/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_318654/);
6. 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/>;
7. «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/>;
8. «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. Стress-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>.
2. 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>.
3. 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>.
4. 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>.
5. 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>;
6. Управление человеческими ресурсами: стратегии и инновации : учебник и практикум для вузов / под редакцией Н. А. Горелова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 309 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16900-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531992>;
7. Базаров, Т. Ю. Психология управления персоналом : учебник для вузов / Т. Ю. Базаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17956-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535855>;
8. Актуальные проблемы управления человеческими ресурсами : учебник и практикум для вузов / С. А. Барков [и др.] ; ответственные редакторы С. А. Барков, В. И. Зубков. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 185 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17970-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545117>;
9. Емельянов, С. М. Управление конфликтами в организации : учебник и практикум для вузов / С. М. Емельянов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 222 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16319-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539090>;
10. Круглов, Д. В. Стратегическое управление персоналом : учебное пособие для вузов / Д. В. Круглов, О. С. Резникова, И. В. Цыганкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 168 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14713-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544472>.

## **Дополнительная литература:**

1. Васильева, И. В. Психотехники и психодиагностика в управлении персоналом : учебник для среднего профессионального образования / И. В. Васильева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 120 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-

- 19042-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566216>.
2. Захарова, С. Г. Государственное и муниципальное администрирование: учебник для вузов / С. Г. Захарова, Н. С. Соменкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 281 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14345-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/gosudarstvennoe-i-municipalnoe-administrirovanie-519981>;
3. Эффективность и результативность деятельности органов власти: учебник и практикум для вузов / Г. М. Кадырова, С. Г. Еремин, А. И. Галкин; под редакцией С. Е. Прокофьева. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 247 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15814-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/effektivnost-i-rezulativnost-deyatelnosti-organov-vlasti-509815>;
4. Корниенко, В. И. Командообразование: учебник для вузов / В. И. Корниенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14723-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544419>;
5. Анисимов, А. Ю. Управление персоналом организации: учебник для вузов / А. Ю. Анисимов, О. А. Пятаева, Е. П. Грабская. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 278 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14305-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544142>;
6. Колосов, В. А. Организационная культура: учебное пособие для вузов / В. А. Колосов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 343 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14302-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544257>;
7. Никитина, А. С. Управление человеческими ресурсами в государственном и муниципальном управлении: учебное пособие для вузов / А. С. Никитина, Н. Г. Чевтаева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 187 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12784-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543416>;
8. Мехтиханова, Н. Н. Психологическая оценка персонала: учебное пособие для вузов / Н. Н. Мехтиханова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11810-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541947>

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека
2. <https://rusneb.ru/> - Национальная электронная библиотека
3. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека

### **Справочные системы**

1. <https://www.rambler.ru/> – Поисковая система
2. <https://yandex.ru/> – Поисковая система
3. <http://www.consultant.ru/> – Консультант плюс
4. <https://www.garant.ru/> – Гарант

## 4. Оценка качества освоения программы повышения квалификации

### 4.1. Пример практического задания

#### 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?

### 4.2. Форма проведения и критерии оценки итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в виде зачета в форме очного собеседования.

#### Примеры вопросов для итоговой аттестации:

1. Что такое стресс?
2. Эмоциональными индикаторами стресса являются..?
3. Интеллектуальными индикаторами стресса являются..?
4. Виды стресса - ?
5. Какие бывают формы стресса?
6. Что такое общий адаптационный синдром?
7. Психологическая травма – это?
8. Стратегии поведения при стрессе
9. Чем характеризуется агрессия как форма реагирования на стресс характеризуется?
10. Как можно выражать свою злость конструктивно?
11. Стадия проживания горя
12. Как осознание своих чувств влияет на стресс?
13. Что такое психологические границы личности?
14. Плюсы и минусы жестких психологических границ.
15. Плюсы и минусы мягких психологических границ.
16. В чем преимущество гибких границ?
17. Какие виды защитных механизмов вы знаете?
18. Какие эго-позиции есть в треугольнике Карпмана?
19. Как влияет на человека эго-позиция Контролирующего родителя?
20. Какие выделяют причины стресса на рабочем месте?
21. Опишите стадии и этапы межличностных конфликтов

Таблица 4.2.1

**Критерии оценки слушателей на итоговой аттестации**

<b>Оценка</b>	<b>Требования к знаниям</b>
«зачтено»	Выставляется слушателю, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, свободно справляется с вопросами
«не зачтено»	Выставляется слушателю, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на вопросы.

#### **4.3. Характеристика результатов освоения программы**

В результате освоения программы у слушателя сформированы следующие компетенции:

Таблица 4.3.1

**Характеристика результатов освоения программы**

<b>Компетенция (код, содержание)</b>	<b>Индикаторы</b>
ОПК-1. Способен решать профессиональные задачи на основе знаний (на промежуточном уровне) экономической, организационной и управлеченческой теории	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивает реальные и потенциальные возможности работников в подразделении, вопросы управления человеческим капиталом, мотивации, групповой динамики, коммуникационные процессы в подразделении и разрабатывает предложения по повышению их эффективности;</li> <li>– применяет методы поддержания позитивного социально-психологического климата в подразделении и разрешает конфликтные ситуации в подразделении</li> </ul>
ПСК-1. Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	владеет практическими инструментами и способами саморегуляции в стрессовой ситуации и способен работать с выгоранием сотрудников