

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	В том числе					Всего	В том числе								
				Лекции	Лабораторные занятия (практикум)	Практические занятия	Контактная самостоятельная работа, час			Лекции	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
	Итого:	34							18	8		10		16				
	Итоговая аттестация:	2															2/3	
	Всего:	36							18	8		10		16			2	