

2.2. Учебный план

Таблица 2.2.1

Учебный план

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

№/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	Итоговая аттестация (вид /час.)	Код компетенции						
			В том числе						В том числе														
			Всего	Лекции	Лабораторные занятия (практикум)	Практические занятия	Контактная самостоятельная работа, час.		Всего	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							