

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

Институт государственной службы и управления

«УТВЕРЖДАЮ»
директор ИГСУ РАНХиГС
Р.Н. Корчагин
«06» апреля 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации**

«Стресс-менеджмент и управление эмоциями»

Москва, 2026

Руководитель и разработчик программы

Заместитель директора Центра оказания
бесплатной юридической помощи -
Юридическая клиника Юридического
факультета им. М.М. Сперанского ИПНБ
РАНХиГС, к.и.н., доцент



Корецкая И.А.

Программа повышения квалификации рассмотрена на заседании ученого совета Института государственной службы и управления и рекомендована к реализации, протокол № 9, «06» апреля 2026 г.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования Российская академия народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации
Институт государственной службы и управления**

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА

заседания ученого совета

от «06» апреля 2026 г.

№ 9

Москва/2026

По пункту 3 повестки дня

Председатель – Корчагин Руслан Николаевич

Ученый секретарь – Литвинцева Елена Ананьевна

Присутствовали: 31 человек.

Повестка дня:

3. Об утверждении и актуализации дополнительных профессиональных программ, начало реализации которых запланировано в 2025-2026, 2026-2027 учебных годах.

СЛУШАЛИ:

Быстрыкова А.Я., заместителя директора ИГСУ. На обсуждение представлены дополнительные профессиональные программы:

- Национальная система пространственных данных для эффективного управления территориями
- Управление земельно-имущественными отношениями в публично-правовых образованиях
- Стресс-менеджмент и управление эмоциями
- Управление деятельностью по предоставлению комплексной медицинской помощи и социальных услуг гражданам, предусмотренных в Национальных проектах на период 2025-2026 гг. в Российской Федерации
- Основы российской государственности
- Мастерская развития территории: гостеприимство, смыслы, сервис
- Взаимодействие с субъектами общественного контроля
- Местные сообщества и территориальное общественное самоуправление в развитии территорий
- Общее и стратегическое управление
- «Мастер делового администрирования» - Master of Business Administration (MBA), специализация «Управление проектами»
- «Мастер делового администрирования» - Master of Business Administration (MBA), специализация «Управление проектами»
- Основы управления государственным и муниципальным имуществом
- Корпоративный директор (корпоративное управление в акционерных обществах с государственным участием), 72 часа
- Корпоративный директор (корпоративное управление в акционерных обществах с государственным участием), 38 часов
- Директор по управлению персоналом: лидерство, стратегия, трансформация

ПОСТАНОВИЛИ:

1. Рекомендовать к утверждению дополнительные профессиональные программы, начало реализации которых запланировано в 2025-2026 учебном году:

№ п/п	Наименование дополнительной образовательной программы	Код направления подготовки/специальности	Вид программы (ДО, ПК, ПП, в т.ч. MBA, DBA, MPA, MPP и др.)	Форма обучения	Срок освоения программы (час)/ауд.ч. (часы с ДОТ)	Стоимость обучения 1 слушателя (руб.)
1.	Национальная система пространственных данных для эффективного управления территориями	38.03.04	ПК	Очно-заочная (с применением ЭО и ДОТ)	72/ 36 ДОТ и ЭО	НП Кадры
2.	Управление земельно-имущественными отношениями в публично-правовых образованиях	38.03.04	ПК	Очно-заочная (с применением ЭО и ДОТ)	72/70 ДОТ и ЭО	Госзадание
3.	Стресс-менеджмент и управление эмоциями	38.03.02	ПК	Очно-заочная (с применением ЭО и ДОТ)	36 ДОТ и ЭО	Госзадание
4.	Управление деятельностью по предоставлению комплексной медицинской помощи и социальных услуг гражданам, предусмотренных в Национальных проектах на период 2025-2026 гг. в Российской Федерации	38.03.04	ПК	Очно-заочная (с применением ЭО и ДОТ)	72/ 72 ДОТ и ЭО	Госзадание
5.	Основы российской государственности	38.03.04	ПК	Очно-заочная (с применением ЭО и ДОТ)	72/36 ДОТ и ЭО	Госзадание
6.	Мастерская развития территории: гостеприимство, смыслы, сервис	38.03.02	ПК	Очно-заочная (с применением ЭО и ДОТ)	136 ДОТ и ЭО	Госзадание

7.	Взаимодействие с субъектами общественного контроля	38.03.04	ПК	Очно-заочная (с применением ЭО и ДОТ)	72 ДОТ и ЭО	Госзадание
8.	Местные сообщества и территориальное общественное самоуправление в развитии территорий	38.03.04	ПК	Очно-заочная (с применением ЭО и ДОТ)	72 ДОТ и ЭО	Госзадание
9.	Общее и стратегическое управление	38.03.02	ПК	Очно-заочная (с применением ЭО и ДОТ)	20/10 ДОТ и ЭО	По согласованию с заказчиком

2. Рекомендовать к утверждению дополнительные профессиональные программы, начало реализации которых запланировано в 2026-2027 учебном году:

№ п/п	Наименование дополнительной образовательной программы	Код направления подготовки/специальности	Вид программы (ДО, ПК, ПП, в т.ч. MBA, DBA, MPA, MPP и др.)	Форма обучения	Срок освоения программы (час)/ауд.ч. (часы с ДОТ)	Стоимость обучения 1 слушателя (руб.)
1.	«Мастер делового администрирования» - Master of Business Administration (MBA), специализация «Управление проектами»	38.04.02	MBA	Очная (с применением ДОТ)	1878/758 (386 ДОТ)	1 135 000
2.	«Мастер делового администрирования» - Master of Business Administration (MBA), специализация «Управление проектами»	38.04.02	MBA	Очно-заочная	1878/758	1 305 000

3. Рекомендовать к актуализации дополнительные профессиональные программы:

№ п/п	Наименование дополнительной образовательной программы	Код направления подготовки/специальности	Вид программы (ДО, ПК, ПП, в т.ч. MBA, DBA, MPA, MPP и др.)	Форма обучения	Срок освоения программы (час)/ауд.ч. (часы с ДОТ)	Стоимость обучения 1 слушателя (руб.)
1.	Основы управления государственным и муниципальным имуществом	40.04.01	ПК	Очная (с применением ДОТ)	30/30 ДОТ	30 000 Стоимость обучения для государственных гражданских служащих - 12 593,40

2.	Корпоративный директор (корпоративное управление в акционерных обществах с государственным участием)	40.04.01	ПК	Очная (с применением ЭО и ДОТ)	72/38 ДОТ	60 000
3.	Корпоративный директор (корпоративное управление в акционерных обществах с государственным участием)	40.04.01	ПК	Очная (с применением ДОТ)	38/38 ДОТ	35 000 Стоимость обучения для государственных гражданских служащих - 15 951,64
4.	Директор по управлению персоналом: лидерство, стратегия, трансформация	38.04.03	ПК	Очная	30	90 000

Председатель Ученого совета ИГСУ

(подпись)

Р.Н. Корчагин

Ученый секретарь ИГСУ

(подпись)

Е.А. Литвинцева

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы	4
1.1. Цель реализации программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база.....	4
1.3. Планируемые результаты обучения	5
1.4. Категория слушателей	6
1.5. Формы обучения и сроки освоения	6
1.6. Период обучения и режим занятий	6
1.7. Документ о квалификации	6
2. Содержание программы.....	6
2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Учебный план	8
2.3. Содержание программы по темам	9
3. Организационно-педагогическое обеспечение	10
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы	10
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	11
4. Оценка качества освоения программы.....	15

Приложение № 1. Кадровая справка

1. Общая характеристика программы

1.1. Цель реализации программы

Целью реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Стресс-менеджмент и управление эмоциями» является совершенствование и формирование у слушателей универсальной компетенции и профессиональной компетенции для эффективного управления собственным эмоциональным состоянием и стрессом в условиях профессиональной деятельности, а также для повышения стрессоустойчивости и профилактики эмоционального выгорания.

Задачи программы:

1. Сформировать у слушателей систематизированные знания о природе, видах и механизмах развития стресса (включая профессиональный стресс и эмоциональное выгорание), о базовых принципах стресс-менеджмента и методах диагностики стрессовых состояний, а также о личностных, социальных и средовых ресурсах стрессоустойчивости.
2. Обучить слушателей практическим техникам и методикам управления эмоциональным состоянием (когнитивная переоценка, дыхательная и мышечная релаксация, техники заземления, эмоциональное дистанцирование) и сформировать умения применять их как для саморегуляции в стрессогенных ситуациях, так и для организации соответствующих обучающих мероприятий для персонала.
3. Развить у слушателей навыки эффективного социального взаимодействия в команде, включая умение определять и реализовывать свою роль в групповой работе, оказывать эмоциональную поддержку коллегам, конструктивно разрешать конфликтные ситуации, возникающие на фоне стресса, и использовать техники фасилитации и модерации при проведении групповых обучающих занятий по стресс-менеджменту.
4. Сформировать у слушателей способность к самоанализу и рефлексии собственных стрессоров, когнитивных искажений и ресурсных состояний, а также умение разрабатывать персональный ресурсный профиль и индивидуальный план самоподдержки и профилактики эмоционального выгорания.
5. Подготовить слушателей к организации и проведению мероприятий по обучению персонала основам стресс-менеджмента и управления эмоциями, включая разработку учебно-методических материалов, выбор форм и методов обучения (тренинги, практикумы, деловые игры), а также оценку эффективности таких мероприятий.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (актуальная редакция).
2. Постановление Правительства РФ от 31.10.2002 г. № 787 «О порядке утверждения Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих, Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» (актуальная редакция).
3. Постановление Правительства РФ от 12.05.2012 г. № 473 «Об утверждении устава федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (актуальная редакция).
4. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 (актуальная редакция) «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
5. Постановление Правительства РФ от 15.06.2018 г. № 682 «Об утверждении Положения о Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации» (актуальная редакция).
6. Приказ Минобрнауки России от 24.03.2025 N 266 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам" (актуальная редакция).
7. Приказ Минтруда России от 29.09.2014 г. № 667н «О реестре профессиональных стандартов (перечне видов профессиональной деятельности)» (актуальная редакция).

8. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 12 августа 2020 г. N 970 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент" (с изменениями и дополнениями)

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 395н «Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в служебной деятельности».

10. Приказ ректора РАНХиГС от 19.04.2019 г. № 02-461 «Об утверждении локальных нормативных актов РАНХиГС по дополнительному профессиональному образованию».

11. Приказ Академии от 30.03.2021 г. № 02-275 «О внедрении в образовательный процесс системы дистанционного обучения Академии».

12. Приказ ректора РАНХиГС от 02.12.2025 г. № 02-02669/001 «Об утверждении порядка разработки и утверждения в Академии дополнительных профессиональных программ – программ повышения квалификации, программ профессиональной переподготовки».

13. Методические рекомендации по реализации дополнительных профессиональных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме Минобрнауки России от 21.04.2015 г. №ВК-1013/06.

14. Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов (от 22.04.2015 № ВК-1032/06).

1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения

Таблица 1

Виды деятельности	Трудовые функции (ПСК) (формируются и совершенствуются)	Знания	Умения	Практический опыт
Деятельность по психологической подготовке к выполнению профессиональных задач и профилактики негативных явлений и последствий, связанных с их выполнением	ПСК-1. Организация и проведение психологической подготовки к выполнению специальных задач. ¹	Нормативные правовые акты и ведомственные документы, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности. Основы общей, клинической, социальной, экстремальной, педагогической психологии, психологии труда и организационной психологии. Основы психофизиологии, психологии личности, психологии девиантного поведения. Основы возрастной психологии и психологии развития, психологического консультирования. Специфика выполнения профессиональных задач и профессионально важные качества, необходимые для их эффективного выполнения.	Подбирать и использовать качественные и количественные методы анализа специфики выполнения профессиональных задач и профессионально важных качеств и компетенций, необходимых для успешного выполнения. Обработать и интерпретировать результаты изучения и анализа специфики выполнения профессиональных задач. Планировать мероприятия психологической подготовки, направленные на формирование, поддержание и совершенствование профессионально важных качеств и компетенций.	Изучение специфики выполнения профессиональных задач и профессионально важных качеств и компетенций, необходимых для их выполнения. Разработка и планирование комплекса мероприятий психологической подготовки к выполнению профессиональных задач. Выработка рекомендаций руководящему составу и лицам, участвующим в профессиональной подготовке к выполнению специальных задач. Организация и проведение (в пределах компетенции) комплекса мероприятий профессиональной подготовки к выполнению специальных задач.

¹ Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 395н "Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в служебной деятельности", В/01.6

УК - универсальные компетенции (формируются и совершенствуются)	Знания	Умения	Практический опыт
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. ²	Психологические основы групповой динамики и командообразования. Принципы распределения ролей в команде. Методы организации эффективного социального взаимодействия. Технологии фасилитации и модерации групповой работы при организации обучения персонала. Способы учёта индивидуальных особенностей участников команды.	Определять роли участников команды в процессе организации и проведения обучающих мероприятий. Выстраивать эффективное социальное взаимодействие с руководителями подразделений, сотрудниками и внешними провайдерами образовательных услуг. Реализовывать свою роль в команде при разработке и проведении программ обучения. Организовывать групповую работу на обучающих занятиях, распределять задачи между участниками.	Участие в формировании учебных групп для прохождения программ повышения квалификации, учёт психологической совместимости и ролевых предпочтений. Проведение групповых обучающих мероприятий Модерация командных обсуждений и дискуссий при разборе кейсов по стресс-менеджменту. Совместная с коллегами разработка учебно-методических материалов для обучения персонала. Анализ эффективности командного взаимодействия в процессе обучения с использованием обратной связи и рефлексии.

1.4. Категория слушателей

Лица, имеющие профессиональное образование, высшее образование (бакалавриат, магистратура, специалитет).

1.5. Формы обучения и сроки освоения

Форма обучения – очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ).

Срок освоения программы – 36 ак. часа.

1.6. Период обучения и режим занятий

Период обучения: 2 недели и 3 дня.

Время проведения занятий: с 10.00 до 18.00.

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

Период обучения – 2 недели и 3 дня		
1 неделя	2 неделя	3 день
УЗ ДОТ; СР ЭО	УЗ	ИА ДОТ

² Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 12 августа 2020 г. N 970 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент" (с изменениями и дополнениями)

УЗ – учебные занятия;

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 3

очно-заочная с применением ЭО и ДОТ

№ п/п	Наименование дисциплин	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	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час.			Лекции/ в интерактивной форме	Лабораторные занятия (практикум) /в интерактивной форме	Практические (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.	Основы стресс-менеджмента	14	-	-	-	-	-	-	8	8	-	-	-	6	-	-	-	УК-3 ПСК-1
2.	Основные методы управления эмоциональным состоянием	16	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	УК-3 ПСК-1
3.	Ресурсы стрессоустойчивости	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	УК-3 ПСК-1
	Итого:	34	20	4	-	16	-	-	8	-	-	-	-	6	-	-	Зачет	-
	Итоговая аттестация*	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
	Всего:	36	20	4	-	16	-	-	8	-	-	-	-	6	-	-	2	-

* Итоговая аттестация реализуется в формате зачёт в виде электронного тестирования

2.3. Содержание программы по темам

Таблица 4

Содержание программы по темам

Номер тем и их наименование	Содержание тем
1. Основы стресс-менеджмента	В рамках данного раздела рассматриваются теоретические и прикладные аспекты стресса как психофизиологического и социально-психологического феномена. Изучаются классические и современные подходы к пониманию стресса (концепции Г. Селье, Р. Лазаруса, С. Хобфолла), разграничиваются понятия эустресса и дистресса, а также острого и хронического стресса. Анализируются причины возникновения профессионального стресса (стрессоры рабочей среды: организационные, коммуникативные, информационные, средовые). Особое внимание уделяется механизмам развития эмоционального выгорания (по К. Маслач) и его стадиям, а также диагностике ранних признаков стресса и выгорания. Слушатели знакомятся с базовыми принципами стресс-менеджмента как системой управления стрессом на индивидуальном и организационном уровне: идентификация стрессоров, оценка их интенсивности, выбор стратегий совладающего поведения (копинг-стратегий). Раздел также включает вопросы влияния стресса на когнитивные функции (внимание, память, принятие решений) и физическое здоровье.
2. Основные методы управления эмоциональным состоянием	Раздел посвящён практическим техникам и методикам регуляции эмоциональных состояний в условиях стресса. Рассматриваются когнитивно-поведенческие подходы: идентификация иррациональных убеждений (по А. Эллису), техники когнитивной переоценки и децентрации, методы остановки негативных мыслей. Изучаются методы телесно-ориентированной регуляции: диафрагмальное дыхание, прогрессивная мышечная релаксация (по Э. Джекобсону), аутогенная тренировка (по И. Шульцу), техники заземления и соматического осознания. Представлены техники экспрессивной регуляции: вербализация эмоций, ведение дневника эмоций, арт-терапевтические приёмы (мандалы, коллаж, свободный рисунок). Также рассматриваются методы временной организации деятельности (тайм-менеджмент как способ снижения стресса от перегрузок), техники переключения внимания и формирования эмоционального дистанцирования. Все методы сопровождаются отработкой в практических упражнениях и ситуационных задачах.
3. Ресурсы стрессоустойчивости	В данном разделе акцент делается на выявлении, активизации и развитии личностных, социальных и средовых ресурсов, повышающих способность противостоять стрессу. Изучаются внутренние ресурсы: психологические (жизнестойкость, оптимизм, локус контроля, самоэффективность), когнитивные (гибкость мышления, навыки решения проблем), физиологические (режим сна и отдыха, физическая активность, питание). Рассматриваются социальные ресурсы: социальная поддержка (эмоциональная, инструментальная, информационная), умение выстраивать межличностные границы, обращение за помощью, участие в профессиональных сообществах. Анализируются средовые ресурсы:

	организация комфортного рабочего пространства, планирование рабочего времени, создание зон восстановления (релаксации). В рамках раздела слушатели осваивают методики оценки индивидуальных ресурсов стрессоустойчивости, учатся составлять персональный ресурсный профиль и разрабатывать программу самоподдержки и профилактики выгорания.
--	--

3. Организационно-педагогическое обеспечение

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Для обеспечения обучения слушателей и проведения итоговой аттестации Академия располагает следующей материально-технической базой:

- лекционными аудиториями, оборудованными видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть Интернет;
- аудиториями для проведения практических занятий, оборудованными видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть Интернет;
- компьютерными классами с комплектом лицензионного программного обеспечения Microsoft Office.

Программные, технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов: персональные компьютеры, пакеты прикладных программ SPSS/PC+STATISTIKA, программный комплекс ТЕСТУНИВЕРСАЛ, системы дистанционного обучения «Прометей» и WebSoft, компьютерная система «e-Learning-IDOX», СУБД MS Access, правовые базы данных «КонсультантПлюс», «Гарант», «Кодекс», «Эталон», комплекс компьютерных моделей социально-политических процессов (разработка РАНХиГС).

Аудиторный фонд обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения, который ежегодно обновляется.

В учебном процессе используется следующее лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office2010 Professional(Word,Excel, Access, PowerPoint); Adobe Reader; Microsoft Silverlight; Google Chrome; Юридическая база Консультант плюс – (все базы); Юридическая база Гарант (все базы); 1С Enterprise 8.2 50; 12 Wolfram Mathematica 8; Project Expert 7.55; Microsoft Project 2010; Microsoft Visio 2010 VM; Adobe Photoshop.

Слушателям обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Для слушателей Академии доступны следующие информационные базы:

Англоязычные информационные ресурсы:

- EBSCO;
- IMF elibrary;
- Oxford Handbooks Online;
- World Bank Elibrary;
- Wiley Online Library;

Русскоязычные информационные ресурсы:

- eLIBRARY.RU;
- Google Scholar (Google Академия);
- Polpred.com Обзор СМИ;
- Интернет-сервис «Антиплагиат»;
- Система профессионального анализа рынков и компаний «СПАРК»;
- Университетская библиотека ONLINE\$

- Электронная библиотека издательского дома «Гребенников».

Каждый слушатель обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде, которая обеспечивают возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, как на территории РАНХиГС, так и вне ее. Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает:

- доступ к учебным планам, рабочим программам, дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательной программы;
- проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- формирование электронного портфолио слушателя, в том числе сохранение работ слушателя, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;
- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Методические разработки тем

Номера и названия тем	Методические разработки
1. Основы стресс-менеджмента	Изучение темы реализуется в формате лекции-дискуссии с элементами интерактивного опроса и групповой работы. Методические рекомендации для обучающихся включают предварительное самостоятельное заполнение опросника для выявления уровня профессионального стресса (например, шкала PSM-25 или опросник профессионального выгорания К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой). В ходе занятия преподаватель представляет теоретический материал с опорой на клинические примеры и данные эмпирических исследований. Преподаватель модерирует дискуссию, акцентируя различие между острым и хроническим стрессом, а также выделяя ранние признаки эмоционального выгорания. Результат: слушатели приобретают способность идентифицировать собственные стрессоры и признаки дистресса, а также понимают базовую логику построения индивидуальной системы стресс-менеджмента.
2. Основные методы управления эмоциональным состоянием	Тема осваивается преимущественно в форме практического тренинга с элементами мастер-класса. Методические разработки предполагают последовательное выполнение обучающимися ряда техник под руководством преподавателя-тренера. Занятие

	начинается с краткого повторения теоретических оснований когнитивно-поведенческого подхода и телесно-ориентированной регуляции. Затем слушателям предлагается рабочий лист «Мои иррациональные убеждения» (по А. Эллису), который они заполняют индивидуально с последующим разбором в парах (техника когнитивной переоценки). Далее преподаватель демонстрирует и сопровождает выполнение техник: диафрагмальное дыхание (ритм 4-7-8), прогрессивная мышечная релаксация (краткая версия по Э. Джекобсону), техника заземления «5-4-3-2-1». Каждая техника отрабатывается в течение 5–7 минут с последующей рефлексией ощущений. Методические разработки включают выполнение индивидуального диагностического задания «Ресурсный профиль стрессоустойчивости» (адаптированная методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана, а также шкала жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева). На основе полученных данных каждый слушатель строит персональную диаграмму внутренних и внешних ресурсов, выявляет дефицитные области. Следующий этап – групповая работа по составлению «Карты личных ресурсов восстановления»: слушатели в круге обмениваются проверенными ритуалами (утренние практики, переключение деятельности, хобби, физическая активность), фиксируют их в общем списке. Завершающим заданием является разработка индивидуального плана самоподдержки на месяц с указанием конкретных действий, временных затрат и критериев эффективности. Результат: участники овладевают минимум пятью практическими техниками управления эмоциональным состоянием, которые могут применять как в момент стресса, так и для профилактики.
3. Ресурсы стрессоустойчивости	Изучение темы организовано в формате практикума с элементами рефлексивной сессии и проектной работы. Методические рекомендации для преподавателя включают использование техники «якорение позитивного состояния» (нейролингвистическое программирование) и упражнения «Письмо себе в будущее» для закрепления мотивации. Результат: слушатели получают персональный профиль ресурсов, набор проверенных практик восстановления и готовый план действий по повышению собственной стрессоустойчивости и профилактике выгорания.

Задания для проведения практических занятий

№ п/п	Номер раздела (темы)	Темы практических (семинарских) занятия
2.	Основные методы управления эмоциональным состоянием	Овладение техниками когнитивной переоценки, дыхательной и мышечной релаксации, заземления и эмоционального дистанцирования.

		• Диагностика профессионального стресса и выявление ранних признаков эмоционального выгорания • Разработка индивидуального ресурсного профиля и персонального плана само поддержки
--	--	---

Рекомендуемые источники для освоения программы

Нормативно-правовые документы.

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)
2. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ (статьи 185, 212, 213, 214, 219, 220, 224 в части обязанностей работодателя по обеспечению безопасных условий труда и охраны труда, включая психологические факторы).
3. Федеральный закон от 02.07.1992 № 3185-1 (актуальная редакция) «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при её оказании».
4. Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ (актуальная редакция) «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».
5. Приказ Минтруда России от 28.12.2021 № 926 (актуальная редакция) «Об утверждении Рекомендаций по выбору методов оценки уровней профессиональных рисков и по снижению уровней таких рисков».
6. Приказ Минздрава России от 14.10.2022 № 668н (актуальная редакция) «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при психических расстройствах и расстройствах поведения».
7. Приказ Минздрава России от 02.07.2025 № 392н (актуальная редакция) «О внесении изменений в приложения N 1 и N 2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 мая 2022 г. N 342н».
8. Приказ Минздрава РФ от 16.09.2003 № 438 (актуальная редакция) «О психотерапевтической помощи».
9. Постановление Правительства РФ от 25.05.1994 № 522 (актуальная редакция) «О мерах по обеспечению психиатрической помощью и социальной защите лиц, страдающих психическими расстройствами».
10. Постановление Правительства РФ от 24.04.2019 № 492 (актуальная редакция) «О медико-психологической реабилитации сотрудников, имеющих специальные звания и проходящих службу в учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы Российской Федерации, органах принудительного исполнения Российской Федерации, федеральной противопожарной службе Государственной противопожарной службы и таможенных органах Российской Федерации».
11. Методические рекомендации МР 2.2.9.2311-07 «Профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности» (утв. руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18.12.2007).

Основная литература

1. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9.

2. Решетников М.М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., пер. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11733-2.
3. Одинцова М.А., Захарова Н.Л. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01820-2.
4. Мадоян М.А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие / М. А. Мадоян. — Москва: Научно-издательский центр ИНФРА-М, 2023. — 121 с. — ISBN 978-5-16-111866-5.
5. Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: стрессовые реакции и саморегуляция: учебное пособие / А. Р. Акимова. — Москва: Издательство ФЛИНТА, 2023. — 124 с. — ISBN 978-5-9765-5362-0.
6. Озерникова Т.Г. Профессиональное выгорание персонала организации: учебное пособие: в 2 ч. / Т. Г. Озерникова. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2025. — Ч. 1: 168 с.; Ч. 2: 142 с. — ISBN 978-5-7782-5244-8.
7. Константинов В.В. Профессиональная деформация личности: учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17122-8.
8. Чутко Л.С. Сил нет: адаптация к стрессу, или как остаться здоровым в нездоровом мире / Л. С. Чутко. — Санкт-Петербург: Портал, 2024. — 252 с. — (Медицина разумного тела). — ISBN 978-5-907473-57-7.
9. Безуглова М.С. Балансируя на грани. Как сохранять устойчивость и не выгорать / М. С. Безуглова. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2023. — 223 с. — (Психологический практикум). — ISBN 978-5-222-38315-1.
10. Федоренко П.В., Качай И.В. Взять под контроль: страхи, тревоги, депрессию и стресс. Программа управления своими эмоциями / П. В. Федоренко, И. В. Качай. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 288 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь). — ISBN 978-5-17-136380-2.

Дополнительная литература

1. Тайц Д.Л. Стрессоустойчивость. 75 практических инструментов для управления эмоциями на основе АСТ, СВТ и DBT / Дженнифер Л. Тайц ; пер. с англ. В.Г. Яворовского. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — ISBN 978-5-04-201505-4.
2. Ван Дейк Ш., Маккей М., Вуд Д., Брэнтли Д., Фаннинг П., Пул Э., Она П.З. Справился со стрессом: Управление сильными эмоциями в тяжелые моменты / Шери ван Дейк, Мэтью Маккей, Джеффри Вуд и др. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — ISBN 978-5-0063-0808-4.
3. Гинзбург М.Р., Яковлева Е.Л. Управление стрессом. Применение специальных трансовых методик : учебное пособие / М.Р. Гинзбург, Е.Л. Яковлева. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2026. — 144 с. — ISBN 978-5-9765-5231-9.
4. Якимова З.В. Стресс-менеджмент в деятельности сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие / З.В. Якимова. — Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России, 2025. — 112 с. — ISBN 978-5-9753-0561-9.
5. Одинцова М.А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21881-7.
6. Калинин О. Эмоциональный интеллект. Управлять собой и влиять на других / Олег Калинин. — Санкт-Петербург : Питер, 2024. — 224 с. — ISBN 978-5-4461-1915-8.

7. HBR Guide. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман, П. Брегман, Э. Галло и др. ; пер. с англ. Е. Петровой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-00117-879-8.
8. Безуглова М.С. Балансируя на грани. Как сохранять устойчивость и не выгорать / М.С. Безуглова. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2024. — 223 с. — (Психологический практикум). — ISBN 978-5-222-38315-1.
9. Фетискин Н.П. Психология воспитания стрессовладающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 240 с. — ISBN 978-5-16-021105-3.
10. Арнетт Н. На стрессе: как превратить стресс в ресурс / Ник Арнетт ; пер. с англ. В. Васильевой. — Санкт-Петербург : Питер, 2024. — 320 с. — (#экопocket). — ISBN 978-5-4461-2190-8.
11. Берндт К. Невидимая опора : книга о психологической устойчивости в условиях постоянного стресса и выгорания / Кристина Берндт ; пер. с нем. А.Д. Щербининой. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-04-174349-9.
12. Удалова Т.Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учебное пособие / Т.Ю. Удалова. — Омск : Омский государственный педагогический университет, 2022. — 112 с. — ISBN 978-5-8268-2390-7.
13. Белинская Е.П. Совладание с трудностями в эпоху неопределенности и глобальных рисков: основные исследовательские тренды / Е.П. Белинская // Вестник Кемеровского государственного университета. — 2022. — Т. 24, № 6. — С. 760–771. — DOI: 10.21603/2078-8975-2022-24-6-760-771.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.grbusinessunion.com/>
2. <https://gr-news.ru/>
3. <https://business-vlast.ru/>
4. <https://xn--90aifddrld7a.xn--p1ai/>
5. <https://smbn.ru/>
6. <https://www.tpprf.ru/ru/>
7. <https://rspp.ru/>
8. <https://deloros.ru/>
9. <https://opora.ru/>

Справочные системы

1. www.nnir.ru / - Российская национальная библиотека
2. www.nns.ru / -Национальная электронная библиотека
3. www.rsi.ru / - Российская государственная библиотека
4. www.busineslearning.ru / - Система дистанционного бизнес образования
5. <http://www.consultant.ru/> - Консультант плюс
6. <http://www.garant.ru/> - Гарант

4. Оценка качества освоения программы

По итогам обучения по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации проводится итоговая аттестация – **зачет по всей программе обучения (в форме электронного тестирования).**

Примерные тестовые задания к итоговой аттестации

Инструкция: В каждом задании один или несколько правильных ответов. Зачёт выставляется если слушатель правильно ответил на 41% тестовых вопросов

1. Кто является автором концепции общего адаптационного синдрома, выделившего стадии тревоги, резистенции и истощения?
 - А) Р. Лазарус
 - Б) Г. Селье
 - В) К. Маслач
 - Г) А. Эллис
2. Какое понятие в стресс-менеджменте обозначает положительную форму стресса, способствующую мобилизации ресурсов и повышению эффективности деятельности?
 - А) Дистресс
 - Б) Эустресс
 - В) Гипостресс
 - Г) Посттравматический стресс
3. Согласно модели К. Маслач, какая стадия профессионального выгорания характеризуется возникновением безразличия, цинизма и дегуманизации в общении с коллегами и клиентами?
 - А) Эмоциональное истощение
 - Б) Деперсонализация (редукция персональных достижений)
 - В) Редукция личных достижений
 - Г) Психосоматические реакции
4. Какой метод управления эмоциональным состоянием относится к когнитивно-поведенческому подходу?
 - А) Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону
 - Б) Диафрагмальное дыхание
 - В) Техника когнитивной переоценки иррациональных убеждений
 - Г) Аутогенная тренировка по И. Шульцу
5. Техника «5-4-3-2-1», направленная на возвращение внимания к текущему моменту, относится к группе методов:
 - А) Заземления (grounding)
 - Б) Дыхательной гимнастики
 - В) Прогрессивной релаксации
 - Г) Арт-терапии
6. Какое из перечисленных утверждений является примером иррационального убеждения (по А. Эллису)?
 - А) «Мне было бы неприятно, если бы коллега меня не поддержал»
 - Б) «Я должен всегда получать одобрение всех значимых людей, иначе я никчёмный человек»
 - В) «В некоторых ситуациях я могу ошибаться, и это нормально»
 - Г) «Мне хотелось бы успешно выступить на совещании»
7. Какой тип ресурсов стрессоустойчивости включает в себя социальную поддержку, умение выстраивать границы и обращение за помощью?
 - А) Личностные (внутренние)
 - Б) Когнитивные
 - В) Социальные
 - Г) Средовые
8. Понятие «жизнестойкость» (hardiness) как интегральная характеристика личности, включающая вовлечённость, контроль и принятие риска, разработал:
 - А) С. Мадди
 - Б) К. Роджерс
 - В) Б.Ф. Скиннер
 - Г) З. Фрейд

9. Какая техника предполагает последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц для снижения физического напряжения?
- А) Аутогенная тренировка
 - Б) Техника «сканирования тела»
 - В) Прогрессивная мышечная релаксация
 - Г) Диафрагмальное дыхание
10. Что из перечисленного НЕ является организационным ресурсом повышения стрессоустойчивости персонала?
- А) Создание комнат психологической разгрузки
 - Б) Проведение корпоративных wellness-программ
 - В) Полное отсутствие контроля за деятельностью сотрудников
 - Г) Внедрение гибкого графика работы
11. Какая стадия профессионального выгорания по К. Маслач проявляется в снижении чувства компетентности и эффективности в работе?
- А) Эмоциональное истощение
 - Б) Деперсонализация
 - В) Редукция личных достижений
 - Г) Психическая дезадаптация
12. Метод биологической обратной связи (БОС-тренинг) основан на:
- А) Вербализации эмоций и ведении дневника
 - Б) Предоставлении человеку объективной информации о его физиологических параметрах для обучения саморегуляции
 - В) Медитации на мандалу
 - Г) Анализе сновидений
13. Кто из учёных предложил концепцию копинг-стратегий (проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинг)?
- А) Г. Селье
 - Б) Р. Лазарус и С. Фолкман
 - В) К. Маслач
 - Г) Д. Гоулман
14. Какой способ временной организации деятельности наиболее эффективен для снижения стресса от перегрузок?
- А) Многозадачность без планирования
 - Б) Тайм-менеджмент (приоритизация, делегирование, планирование)
 - В) Постоянное продление дедлайнов
 - Г) Выполнение всех задач в режиме «пожарной команды»
15. Что из перечисленного относится к физиологическим ресурсам стрессоустойчивости?
- А) Оптимизм и самоэффективность
 - Б) Гибкость мышления
 - В) Режим сна и отдыха, регулярная физическая активность
 - Г) Участие в профессиональных сообществах
16. Техника «Якорение позитивного состояния» заимствована из:
- А) Когнитивно-поведенческой терапии
 - Б) Нейролингвистического программирования (НЛП)
 - В) Психоанализа
 - Г) Гештальт-терапии
17. Какое дыхание рекомендуется для быстрого успокоения в острой стрессовой ситуации (ритм 4-7-8)?
- А) Частое поверхностное дыхание

- Б) Диафрагмальное дыхание с задержкой на вдохе и удлиненным выдохом
 В) Дыхание только грудной клеткой
 Г) Гипервентиляция лёгких
18. Понятие «эмоциональный интеллект» (EQ) включает в себя способность:
 А) Игнорировать собственные эмоции
 Б) Распознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей
 В) Всегда подавлять негативные эмоции
 Г) Демонстрировать только положительные эмоции вне зависимости от ситуации
19. Что из перечисленного является примером активной копинг-стратегии, направленной на решение проблемы?
 А) Уход в фантазии и мечты
 Б) Поиск информации и составление плана действий
 В) Употребление алкоголя для снятия напряжения
 Г) Самообвинение и самокритика
20. Какая характеристика личности, согласно исследованиям, в наибольшей степени способствует устойчивости к стрессу?
 А) Внешний локус контроля (вера в то, что всё зависит от обстоятельств)
 Б) Перфекционизм
 В) Внутренний локус контроля (убежденность в собственной способности влиять на события)
 Г) Избегание любых новых и неопределённых ситуаций

Ключ: 1-Б, 2-Б, 3-Б, 4-В, 5-А, 6-Б, 7-В, 8-А, 9-В, 10-В, 11-В, 12-Б, 13-Б, 14-Б, 15-В, 16-Б, 17-Б, 18-Б, 19-Б, 20-В.

Критерии оценки.

Знания, умения, навыки слушателя на зачете оцениваются оценками: «зачтено» и «не зачтено».

Баллы (рейтинговой оценки)*, %	Оценка	Требования к знаниям
100-41 (41 % и более решенных тестовых заданий)	«зачтено»	Оценка «зачтено» ставится за качество знаний, продемонстрированных в письменном виде, которые обнаруживают уровень владения слушателем минимальной теоретической и практической информацией
40-0 (40 % и менее решенных тестовых заданий)	«не зачтено»	Оценка «не зачтено» ставится за качество знаний, продемонстрированных в письменном виде, которые являются явно недостаточными для текущего уровня подготовки слушателя, обучающегося по программе, и не удовлетворяют критериям иных оценок.

** Баллы (рейтинговой оценки) приводятся в случае применения балльно-рейтинговой системы.*

5. Индикаторы сформированных компетенций выпускника программы

В результате освоения программы у слушателя сформированы компетенции:

Компетенция (код, содержание)	Индикаторы
ПСК-1. Организация и проведение мероприятий по развитию и построению профессиональной карьеры персонала	Знает: нормативные правовые акты и ведомственные документы, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности. Основы общей, клинической, социальной, экстремальной, педагогической психологии, психологии труда и организационной психологии. Основы психофизиологии, психологии личности, психологии девиантного поведения. Основы возрастной психологии и психологии развития, психологического консультирования. Специфика выполнения профессиональных задач и профессионально важные качества, необходимые для их эффективного выполнения Умеет: подбирать и использовать качественные и количественные методы анализа специфики выполнения профессиональных задач и профессионально важных качеств и компетенций, необходимых для успешного их выполнения. Обращивать и интерпретировать результаты изучения и анализа специфики выполнения профессиональных задач. Планировать мероприятия психологической подготовки, направленные на формирование, поддержание и совершенствование профессионально важных качеств и компетенций Владет: изучение специфики выполнения профессиональных задач и профессионально важных качеств и компетенций, необходимых для их выполнения. Разработка и планирование комплекса мероприятий психологической подготовки к выполнению профессиональных задач. Выработка рекомендаций руководящему составу и лицам, участвующим в профессиональной подготовке к выполнению специальных задач. Организация и проведение (в пределах компетенции) комплекса мероприятий профессиональной подготовки к выполнению специальных задач
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знает: психологические основы групповой динамики и командообразования. Принципы распределения ролей в команде. Методы организации эффективного социального взаимодействия. Технологии фасилитации и модерации групповой работы при организации обучения персонала. Способы учёта индивидуальных особенностей участников команды Умеет: определять роли участников команды в процессе организации и проведения обучающих мероприятий. Выстраивать эффективное социальное взаимодействие с руководителями подразделений, сотрудниками и внешними провайдерами образовательных услуг. Реализовывать свою роль в команде при разработке и проведении программ обучения. Организовывать групповую работу на обучающих занятиях, распределять задачи между участниками Владет: участие в формировании учебных групп для прохождения программ повышения квалификации, учёт психологической совместимости и ролевых предпочтений. Проведение групповых обучающих мероприятий Модерация командных обсуждений и дискуссий при разборе кейсов по стресс-менеджменту. Совместная с коллегами разработка учебно-методических материалов для обучения персонала. Анализ эффективности командного взаимодействия в процессе обучения с использованием обратной связи и рефлексии