

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

Институт управления
Дирекция «Высшая школа управления»
Центр корпоративного и бизнес-образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор Института управления
М.В. Хайруллина
«19» мая 2026 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Повышение квалификации**

**«Управление стрессом и эффективное руководство
командой в условиях высокой нагрузки»**

Москва, 2026

Разработчик

Директор дирекции
«Высшая школа управления»
Института управления РАНХиГС



М.В. Леонова

Руководитель программы
Директор программы
Института управления РАНХиГС



А.С. Поеров

**Руководитель
структурного подразделения:**
Директор дирекции
«Высшая школа управления»
Института управления РАНХиГС



М.В. Леонова

Программа повышения квалификации рассмотрена на заседании Ученого совета
Института управления и рекомендована к реализации, протокол № 9 от «19» мая 2026г.

Выписка из протокола № 9
заседания Ученого совета Института управления
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации»

от 19 мая 2026 года

По пункту 6 повестки дня

СЛУШАЛИ: директора центра корпоративного и бизнес-образования дирекции «Высшая школа управления» Института управления Гумилевскую О.В. об утверждении дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Управление стрессом и эффективное руководство командой в условиях высокой нагрузки», реализуемой дирекцией «Высшая школа управления» Института управления.

Указанная программа прошла проверку и согласование специалистами учебно-методического направления Института управления.

ПОСТАНОВИЛИ: по итогам открытого голосования («за» единогласно) утвердить дополнительную профессиональную программу повышения квалификации «Управление стрессом и эффективное руководство командой в условиях высокой нагрузки», реализуемую дирекцией «Высшая школа управления» Института управления.

Председатель Ученого совета
директор Института управления



М.В. Хайруллина

И.о. ученого секретаря



И.В. Гунина

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1 Цель и задачи реализации программы	4
1.2 Нормативные правовые акты	5
1.3 Планируемые результаты обучения	5
1.4 Категория слушателей	7
1.5 Формы и технологии обучения	7
1.6 Период обучения, срок освоения и режим занятий	7
1.7 Документ о квалификации	7
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Учебный план	9
2.3 Содержание программы по темам	11
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы....	12
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	12
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ	17
5. ИНДИКАТОРЫ СФОРМИРОВАННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКА ПРОГРАММЫ	19

Приложение № 1. Рецензии (внешняя и внутренняя)

Приложение № 2. Кадровая справка

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель и задачи реализации программы

Целью реализации программы повышения квалификации «Управление стрессом и эффективное руководство командой в условиях высокой нагрузки» является формирование и развитие профессиональных компетенций слушателей в области диагностики, управления стрессом и повышения устойчивости как на индивидуальном, так и на командном уровне, обеспечивающих сохранение и рост эффективности, производительности и качества управленческих решений в условиях высокой неопределенности и давления.

Задачи реализации программы

- Освоение современных научно обоснованных подходов к пониманию природы стресса, его влияния на когнитивные функции, производительность, скорость и качество принятия решений в управленческой деятельности.
- Изучение методов диагностики уровня стресса, выявления ключевых стресс-факторов и оценки индивидуальных и командных ресурсов с целью повышения эффективности работы.
- Развитие навыков саморегуляции, управления вниманием, эмоциями и восстановлением, направленных на поддержание высокой работоспособности, устойчивой концентрации и предотвращение снижения производительности.
- Освоение инструментов формирования устойчивого мышления, работы с ограничивающими убеждениями и повышения когнитивной гибкости, напрямую влияющих на результативность деятельности.
- Развитие управленческих навыков по организации работы команды в условиях стресса, повышению согласованности действий, снижению потерь эффективности и росту общей производительности команды.

Выпускники программы получают развёрнутый набор теоретических и практических знаний и навыков, которые позволят им реализовать следующие виды профессиональной деятельности:

- Обеспечить возможность решения профессиональных задач в условиях высокой нагрузки и неопределенности за счёт применения инструментов управления стрессом, повышения личной эффективности и поддержания высокой производительности;
- Повысить качество и скорость управленческих решений за счёт развития навыков саморегуляции, устойчивости к давлению и способности сохранять ясность мышления в сложных ситуациях;
- Организовать эффективную и результативную работу команды в условиях стресса, снижая уровень дезорганизации, повышая согласованность действий и производительность;
- Формировать и поддерживать устойчивую рабочую среду, способствующую росту эффективности сотрудников, снижению потерь ресурсов и достижению стратегических целей организации;
- Обеспечить повышение адаптивности и конкурентоспособности организации за счёт внедрения практик устойчивого лидерства, повышения производительности труда и системного управления человеческими ресурсами в условиях изменений.

1.2 Нормативные правовые акты

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 24.03.2025 N 266 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам"
3. «Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов» (утв. Минобрнауки России 22.01.2015 № ДЛ-1/05вн).
4. Профессиональный стандарт «Специалист по управлению персоналом» (Приказ Минтруда России от 09.03.2022, № 109н, код 07.003).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата) (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 12 августа 2020 г. № 970).
6. Приказ РАНХиГС от 19 апреля 2019 г. № 02-461 «Об утверждении локальных нормативных актов РАНХиГС по дополнительному профессиональному образованию» (с изменениями и дополнениями).
7. Приказ РАНХиГС от 02 декабря 2025 года №02-02669/001 «Об утверждении порядка разработки и утверждения в РАНХиГС дополнительных профессиональных программ - программ повышения квалификации, программ профессиональной переподготовки».
8. Приказ РАНХиГС «Об утверждении Правил приема на обучение по дополнительным профессиональным программам в Академию» №02-00010/001 от 13 января 2026 года.
9. Приказ РАНХиГС «Об утверждении Положения об итоговой аттестации слушателей дополнительных профессиональных программ в Академии» №02-00009/001 от 13 января 2026 года.
10. Приказ РАНХиГС от 20 апреля 2026 года №02-00742/001 «Об утверждении порядка реализации дополнительных профессиональных программ в Академии»

1.3 Планируемые результаты обучения

Выпускник по программе повышения квалификации «Управление стрессом и эффективное руководство командой в условиях высокой нагрузки», в соответствии с задачами профессиональной деятельности и целями программы должен обладать следующими основными компетенциями:

Таблица 1

Перечень профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации и профессиональных компетенций, планируемых к освоению (результаты обучения)

Виды деятельности и	Общепрофессиональные/профессиональные компетенции (ОПК, ПК) или трудовые функции (ПСК и СК)	Практический опыт	Знания	Умения
---------------------	---	-------------------	--------	--------

1	2	3	4	5
Деятельность по обеспечению персоналом	ПСК-1 ¹ . Сбор информации о потребностях организации в персонале	- навыками организации работы с кадровым резервом, видов, форм и методов обучения персонала и умением применять их на практике - формирование каналов коммуникации с потребителями товаров и услуг организации - формирование имиджа и деловой репутации организации	- основ профессионального развития персонала, процессов обучения - стандартов, этических норм и принципов регулирующие информационно-коммуникационную деятельность организации - методов эффективного распределения и делегирования полномочий в структуре аппарата управления организацией	— осуществлять управление карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала - формировать имидж и деловую репутацию организации - улучшать бизнес-процессы организации в области коммуникационной политики
	ПСК-2 ² . Администрирование процессов обеспечения персоналом и соответствующего документооборота	- владеть способами профилактики профессиональной деформации и профессионального выгорания; - способность применять методы повышения эффективности взаимодействия между сотрудниками, между подразделениями	- методов самоуправления и профилактики профессиональной деформации; - ошибок в коммуникации, которые приводят к напряжению и/или конфликтам; - способов управления собственным эмоциональным состоянием.	- самостоятельно получать новые знания и заниматься самоуправлением; - применять приемы управления конфликтами, сложными ситуациями.
УК - универсальные компетенции (формируются и (или) совершенствуются)				
Универсальные компетенции (УК)	УК-1 ³ . Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач в области	— владение методами поиска, сбора и обработки, критического анализа и синтеза информации о состоянии производственно	— методики поиска, сбора и обработки информации и технологиях. — актуальных российских и зарубежных источников информации	— анализировать производственную задачу, выделять её базовые составляющие, осуществлять декомпозицию задачи.

¹ Профессиональный стандарт «Специалист по управлению персоналом» (Приказ Минтруда России от 09.03.2022, № 109н, код 07.003), обобщенная трудовая функция В, трудовая функция В/01.6

² Профессиональный стандарт «Специалист по управлению персоналом» (Приказ Минтруда России от 09.03.2022, № 109н, код 07.003), обобщенная трудовая функция В, трудовая функция В/03.6

³ Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата)

	организации производства	й системы. — владение методикой системного подхода для решения задач по повышению эффективности процессов.	— метода системного анализа и выявления коренных причин проблем	— находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи по улучшению процесса.
--	-----------------------------	--	--	---

1.4 Категория слушателей

Требования к слушателям программы: наличие высшего или среднего профессионального образования, подтвержденное документами государственного образца.

Ориентированная на практику программа повышения квалификации предназначена для:

- руководителей высшего и среднего звена, стремящиеся к карьерному росту;
- экспертов и специалистов, стремящиеся занять управленческие позиции;
- руководителей малых промышленных организаций и предприятий;
- руководителей подразделений (служб) управления кадрами и трудовыми отношениями.

1.5 Формы и технологии обучения

Форма обучения – очно-заочная.

1.6 Период обучения, срок освоения и режим занятий

Период обучения по программе — 3 недели.

Общая трудоемкость программы 74 академических часа: часов контактной работы со слушателем – 48, часов самостоятельной работы - 24, часов итоговой аттестации – 2.

Режим занятий: с понедельника по субботу с 09.00 до 16.00.

1.7 Документ о квалификации

Удостоверение о повышении квалификации федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

Календарный учебный график

Период обучения: 3 недели		
1 неделя	2 неделя	3 неделя
УЗ, СР	УЗ, СР	УЗ, СР, ИА

Календарный учебный график содержит следующие условные обозначения:

УЗ — учебные занятия;

СР — самостоятельная работа;

ИА — итоговая

аттестация.

2.2. Учебный план

Таблица 3

[illegible]

[illegible]

2.3 Содержание программы по темам

Таблица 4

Содержание программы по темам

Номер темы и ее наименование	Содержание темы
Природа стресса и его влияние на эффективность	Современные исследования стресса. Механизм развития неспецифических и специфических защитно-приспособительных реакций Влияние стресса на эффективность деятельности, когнитивные и интегративные процессы
Диагностика уровня стресса	Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе
Когнитивные реакции в стрессе	Когнитивная теория стресса Влияние стресса на когнитивные способности здорового человека
Стратегия управления стрессом	Основы управления стрессом и конфликтами. Стратегии преодоления стресса.
Саморегуляция	Приемы и методы. Способы саморегуляции эмоционального состояния
Управление энергией	Основные аспекты управления энергией Методы управления энергией
Устойчивое мышление	Основные аспекты устойчивого мышления Концепции, связанные с устойчивым мышлением
Профилактика выгорания	Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Методы профилактики выгорания
Команда в стрессе	Стресс-факторы в современных компаниях Устойчивость к стрессу Специфическая и общая стрессоустойчивость
Управление командой	Стили управления Ключевые принципы управления Мотивация Оценка эффективности команды
Решения под давлением	Модели и методы принятия решений под давлением Ключевые принципы и рекомендации
Продуктивная среда	Продуктивная образовательная среда

Номер темы и ее наименование	Содержание темы
	Продуктивная рабочая среда Продуктивная среда для творчества

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

РАНХиГС располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы, итоговой аттестации слушателей, предусмотренных учебным планом вуза и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Минимально необходимый для реализации программы перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

✓ лекционные аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в Интернет);

✓ помещения для проведения семинарских и практических занятий (оборудованные учебной мебелью);

✓ компьютерные классы с персональными компьютерам.

Программное обеспечение: лицензионные системные программы операционные системы (Windows, иные), 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.

Структура информационно-образовательной среды включает:

- образовательный w-портал (сайт) Академии;
- базы данных электронных информационных ресурсов;
- корпоративную сеть Академии.

W- портал (сайт) обеспечивает через Интернет:

- доступ к электронным информационным и образовательным ресурсам Академии;
- доступ к нормативным и организационно-методическим документам, регламентирующим образовательный процесс в Академии;
- систему электронной почтовой пересылки письменных работ слушателей;
- взаимодействие слушателей с преподавателями, организаторами образовательного процесса и администрацией Академии.

Организация учебного процесса по программе основана на технологиях, позволяющих повысить эффективность получаемого образования.

Слушатели программы получают доступ к информационным ресурсам (источникам) и средствам информатизации.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Примеры заданий для самостоятельных работ:

Вопросы на самоподготовку:

1. Организационные источники стресса
2. Социальные роли и ролевой конфликт

3. Стресс от недостатка участия в деятельности организации.
4. Обусловленность стресса личностными свойствами.
5. Персональные стратегии борьбы со стрессом.
6. Факторы, от которых зависит развитие синдрома выгорания.
7. Эмоциональное выгорание менеджеров.
8. Организационные меры управления стрессами.
9. Основные и дополнительные причины возникновения конфронтации.
10. Структурные методы разрешения конфликтов.

Задание 1. Ответьте на вопросы:

1. Что является основными элементами конфликта?
2. Конфликтная ситуация предполагает наличие ...
3. Каковы причины конфликтов?
4. Какие существуют межличностные стили разрешения конфликтов?
5. Каковы причины стресса?

Задание 2. Изобразите в виде схемы:

- а) Модель стрессовой ситуации
- б) Модель процесса конфликта

Задание 3. Экспресс–диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя

Данная методика может быть использована для выявления рабочих стресс-факторов или для аутодиагностики степени риска развития психологического стресса у менеджеров среднего звена. С ее помощью можно быстро определить, в каких видах управленческой деятельности имеется наибольшая напряженность («проблемность») и в каком направлении необходимо развивать менеджерские умения.

Опросник

Инструкция: на каждый вопрос возможен один из пяти предложенных ответов: «никогда» – 1 балл; «редко» – 2 балла; «иногда» – 3 балла; «часто» – 4 балла; «всегда» – 5 баллов. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и против каждого вопроса поставьте соответствующий ответ. Затем суммируйте результат ответов

Пример задания для практических занятий:

Темы опросов на практических занятиях:

1. Организационное направление стресс-менеджмента.
2. Медицинское направление стресс-менеджмента.
3. Психологическое направление стресс-менеджмента.
4. Понятие стресса. Эмоциональный стресс.
5. Научные подходы к изучению стресса на работе.
6. Стрессовая симптоматика.
7. Методики и опросники.
8. Качественная характеристика депрессивных состояний.
9. Конфликт как объект управления.
10. Типы конфликтов организации.
11. Методы анализа конфликтов в деятельности руководителя.
12. Причины и динамика конфликтов.
13. Понятие профессионального стресса.
14. Понятие организационного стресса.
15. Стресс-факторы рабочего пространства.

16. Методики измерения стрессов на работе.
17. Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя.
18. Пространство организационных проблем (модульный подход).
19. Ситуационный подход к стрессу.
20. Основные понятия и типы стрессовых ситуаций.
21. Классификация стрессовых воздействий.
22. Оценка стрессогенности трудных ситуаций на рабочем месте.
23. Стресс-синдромы профессиональной деятельности.
24. Уровни описания синдромов стресса.
25. Тенденции развития профессиональных деструкций.

Задание 1. Упражнение «Выкинь свои проблемы» (Модификация упражнения Ньюстром, Скэннел)

Цель. Предоставление участникам возможности получить обратную связь по поводу своей проблемы, обменяться опытом.

Листы с описанием проблемы не подписываются, в процессе обсуждения нельзя раскрывать авторство. После того как участники описали свои ситуации, тренер предлагает им скомкать свои листы и бросить в пакет или мешок. После этого группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Каждый участник подходит к ведущему и вынимает записки из мешка. На обсуждение каждой проблемы отводится 5 минут. Если 10 кто-то из участников подгруппы догадался, чья эта проблема, он не должен делиться своей информацией или догадками с участниками. Если участник вытаскивает свою проблему, он не должен признаваться в своем авторстве. Обсуждение проводится методом мозгового штурма, то есть задача каждой подгруппы – найти как можно больше вариантов решений заявленной в записке проблемы. Для повышения эффективности этой процедуры в каждой подгруппе выбирают секретаря, который записывает возможные варианты решений и следит за временем. После того как время истечет, каждая подгруппа зачитывает свои «проблемы» и варианты их решений. Тренер предлагает остальным участникам группы добавлять какие-либо предложения и варианты решений.

Задание 2. Ситуационная задача

Студентка два месяца интенсивно работала над курсовой работой. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что работа была сдана с опозданием на день. Студентка, услышав об этом, почувствовала, что ее лицо багровеет от гнева, а сердце начинает сильно колотиться.

Опишите 2-3 метода, которые помогут студентке справиться с гневом. Обоснуйте свой ответ.

Задание 3. Диагностика состояния стресса

При искренних ответах методика (К. Шрайнер) позволяет определить уровни стрессового состояния и может быть использована при аутодиагностике.

Инструкция: обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.

5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка результатов и их характеристика. Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

0–4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.

5–7 баллов. Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

8–9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие – страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

Задание 4. «Портрет стрессоустойчивого человека»

Этап 1. Каждый участник записывает два личностных качества, которые помогают ему справляться со стрессом.

Этап 2. Группа делится на подгруппы, в которых составляется «Портрет стрессоустойчивого человека». Обязательное условие: в списке личностных качеств, составленном группой, должно быть два качества от каждого ее участника.

Этап 3. После составления списка подгруппы составляют резюме для участия в саммите «Самый успешный и стрессоустойчивый специалист года».

Рекомендации. Участники могут провести обсуждение тех качеств, которые наиболее часто (или наиболее редко) упоминались в резюме, проанализировать их и составить собственную программу, включающую формирование необходимых для стрессоустойчивости личностных качеств.

Нормативно-правовые документы:

Национальные стандарты РФ в области бережливого производства:

1. "Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 29.12.2025, с изм. от 06.02.2026)

Основная литература:

1. ЭБС «Znanium»: Волков А.С. Оценка эффективности инвестиционных проектов : учебное пособие / А.С. Волков, А.А. Марченко. — Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2022. — 111 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839703>.

2. Пурлик, В. М. Управление эффективностью деятельности организации : учебник для вузов / В. М. Пурлик. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12817-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588011> (дата обращения: 08.05.2026).

3. ЭБС «Znanium»: Егоршин А.П. Эффективный менеджмент организации : учебное пособие / А.П. Егоршин. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 388 с. — (Высшее образование: Магистратура). - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1220559>.

4.ЭБС «Znanium»: Шунейко А.А. Теория и практика эффективной коммуникации : учебное пособие / А. А. Шунейко, И. А. Авдеенко. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 360 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1150937>.

5.ЭБС «Znanium»: Яшин С.Н. Анализ эффективности инновационной деятельности : учебное пособие / С. Н. Яшин, Е. В. Кошелев, С. А. Макаров. - СанктПетербург : БХВ-Петербург, 2020. - 285 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818454>.

6.Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н.Е.Водопьянова.- М.: Изд-во Юрайт, 2019.- 283 с. <https://biblio-online.ru/book/stress-menedzhment-438202>

7.Емельянов С.М. Управление конфликтами в организации : учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов.- М.: Изд-во Юрайт, 2019.- 219 с. <https://biblio-online.ru/viewer/upravleniekonfliktami-v-organizacii-438299#page/1>

Дополнительная литература:

8.ЭБС «Znanium»: Дуканова И.В. и др. Эффективность управления социальноэкономическим развитием административно-территориальных образований: Монография. – М.: Инфра-М, 2021. – 315 с.

9.ЭБС «Znanium»: Региональная экономика и управление : учеб. пособие / О.С. Белокрылова, Н.Н. Киселева, В.В. Хубулова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРАМ, 2017. — 289 с.- Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=765707>

10. Водопьянова Н.Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для академического бакалавриата / Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова.- М.: Изд-во Юрайт, 2019.- 299 с. <https://biblio-online.ru/viewer/psihologiya-upravleniya-personalompsihicheskoe-vygoranie-438201#page/1>

Интернет-ресурсы:

11. ЭБС «Znanium». Коллекция учебников по устойчивому развитию и Lean-менеджменту [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://znanium.ru> (по подписке РАНХиГС).

12. Образовательная платформа «Юрайт — Режим доступа: <https://urait.ru> (по подписке РАНХиГС).

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Итоговая форма контроля по программе:

Итоговая аттестация проводится в форме зачета и включает:

- Тестирование

Пример вопросов для итогового тестирования:

1. При каком подходе к управлению стрессами стресс рассматривается как личная проблема, для решения которой используется широкий спектр терапевтических и профилактических методов?

- 1) при медицинском
- 2) при организационном
- 3) при психологическом

2. Стресс – это...

- 1) состояние, противоположное душевному равновесию
- 2) экстремальное событие в жизни человека
- 3) ситуация конфликта

3. Физиологическая реакция на стресс...

- 1) не зависит от природы стрессора
- 2) зависит от природы стрессора
- 3) зависит от свойств личности
- 4) не зависит от длительности воздействия стрессора

4. К стрессовой симптоматике в эмоциональной сфере относятся:

- 1) обострение тревоги, апатии, депрессии
- 2) восприятие угрозы, опасности
- 3) мобилизация сил или капитуляция
- 4) изменение привычных темпов деятельности

5. Оценка ситуации как неопределенной – это симптом стресса в сфере...

- 1) эмоциональной
- 2) когнитивной
- 3) мотивационной
- 4) поведенческой

6. Специфическое аффективное состояние индивида, характеризующееся отрицательными эмоциями, а также трансформацией мотивационной, когнитивной и поведенческой сфер – это...

- 1) депрессия
- 2) эйфория
- 3) стресс

7. Аффективная подавленность в виде тоскливости, безысходности, обреченности – это депрессивное состояние, называемое...

- 1) гипотимия
- 2) апатия
- 3) дисфория
- 4) растерянность

8. Мрачность, враждебность, вспышки гнева, агрессии характерны для депрессивного состояния, называемого...

- 1) гипотимия
- 2) апатия

3) дисфория

4) тревога

9. К стресс-факторам рабочего пространства относятся:

1) ролевые конфликты

2) высокие профессиональные требования

3) отсутствие личной ответственности

4) привлечение к принятию решений

10. Подход к изучению социальных ситуаций, при котором предметом изучения является наблюдаемое поведение, а не когнитивные процессы, называется...

1) экологический

2) измерительный

3) компонентный

4) средовой

Критерии оценки:

Зачет выставляется при наборе 70 и более баллов из 100 возможных.

5.ИНДИКАТОРЫ СФОРМИРОВАННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКА ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы у слушателя сформированы компетенции:

Таблица 5

Компетенция (код, содержание)	Индикаторы
ПСК-1. Сбор информации о потребностях организации в персонале	знать: направления стресс-менеджмента; стрессовую симптоматику и методы ее диагностики; типы, причины и методы анализа конфликтов в организации; основные понятия и типы стрессовых ситуаций; тенденции развития и основные детерминанты профессиональных деструкций; модели и механизмы преодоления стресса; стратегии и методы управления конфликтами в организации. уметь: применять методики и опросники для выявления и характеристики депрессивных состояний; применять методы анализа конфликтов в деятельности руководителя; описывать стресс-синдромы профессиональной деятельности; выбирать и использовать копинг-стратегии для преодоления стресса; выбирать и использовать стратегии подхода к конфликту. владеть: навыками использования моделей и механизмов преодоления стресса в профессиональной деятельности; навыками повышения психологической компетентности как ресурса стрессоустойчивости; навыками выбора и использования методов управления организационными конфликтами; навыками применения коммуникативных технологий разрешения конфликтов.

ПСК-2. Администрирование процессов обеспечения персоналом и соответствующего документооборота	Знает: знание фактов, принципов, процессов и общих понятий в области организации социальноэкономической деятельности коллектива Умеет: набор когнитивных и практических умений, требующихся для выполнения заданий и решения задач путем планирования и реализации базовых методов, инструментов, материалов и социальноэкономической информации Владеет: применение знаний и умений принятия ответственности в организации деятельности подчиненных и результатов их труда в изменяющейся среде
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных профессиональных задач в области организации производства	Умеет анализировать производственную задачу, выделять её базовые составляющие, осуществлять декомпозицию задачи, находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи. Владеет методами поиска, сбора, обработки, критического анализа и синтеза информации о состоянии производственной системы, методикой системного подхода для решения задач по повышению эффективности и экологичности процессов, практическим опытом поиска источников информации по заданной теме.

С В Е Д Е Н И Я

о преподавательском составе и ведущих специалистах (кадровая справка)

Реализация программы обеспечивается преподавательским составом РАНХиГС, а также высококвалифицированными специалистами из числа руководителей и ведущих специалистов государственных органов, учреждений и иных организаций (включая индивидуальных предпринимателей и самозанятых граждан), в том числе иностранных (далее – ведущие специалисты), а также преподавателями ведущих российских и иностранных образовательных организаций.

Ф.И.О. преподавателя/ведущего специалиста	Квалификация по диплому о высшем или среднем профессиональном образовании	Дополнительн/ая/ые квалификаци/я/и	Ученая степень, ученое (почетное) звание	Стаж работы в области профессиональной деятельности / по дополнительной квалификации	Наименование преподаваемой дисциплины / темы (модуля), практики / стажировки (при наличии) в данной программе
1	2	3	5	6	9
Апишева Ирина Ивановна	Мурманский государственный технический университет, специальность «Финансы и кредит»	Московский институт психоанализа – «Психологическое бизнес-консультирование. Профессиональный коучинг» Нижегородский педагогический университет - “Педагог дополнительного образования” Московский институт психоанализа – «Профессия бизнес-тренер» Сертификаты ЕСА «Телесно-ориентированный подход в коучинге», «Коучинг эмоционального интеллекта» Сертифицированный Wingwave-коуч (BESSER- SIEGMUND-INSTITUT) Школа метафорических карт «Чеширский кот» – «Игровые и коучинговые приемы в работе с метафорическими картами» Онлайн школа «Совершенный день» – курс «Осознанное тренерство» НЕОС и FYBAcademy Michael Hilgert – «Пути выхода из стресса», «Карьерный перелом. Методы работы с эмоциональным выгоранием» Сертифицированный преподаватель практик		20 / 15	Природа стресса и его влияние на эффективность Диагностика уровня стресса Когнитивные реакции в стрессе Стратегия управления стрессом

		осознанности Mindfulness (MindUp и АРКО) «Программа снижения стресса на основе майндфулнес» (MBSR) (MindUp и Европейская академия Mindfulness) Нарративный практик (Нарративное содружество КРАЙ) Школа А. Вильвовской «Тело – в дело» – «О2: Обучение онлайн», «Работа с телом: этика и безопасность» Международный курс «EMBODIED FACILITATOR COURSE RUSSIA 2021» Академия «5 призм» – «Коучинг в организациях»			
Сомова Елена Григорьевна	Белорусский государственный университет, специальность «История» Восточно-Европейский институт психоанализа, клиническая психология, квалификация «Психолог» ФГБОУВО «Гжельский государственный университет» (п.Электронизатор) Магистр. Дизайн предметно- пространственной среды	Институт схема-терапии / Индивидуальная схема-терапия: базовый уровень МЦ «Креативные технологии консалтинга» / 4 способности эмоционального интеллекта МЦ «Креативные технологии консалтинга» / Супервизия коучей МАГ (Международная академия гештальта)/ Работа с последствиями военной травмы и ПТСР в гештальт-терапии МАК (Международная академия коучинга)/ Командный коучинг и Executive-коучинг (специализация в коучинге) PWC / Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Бизнес- коучинг» Международный Эриксоновский университет коучинга/ Искусство и наука коучинга		36/22	Саморегуляция Управление энергией Устойчивое мышление Профилактика выгорания
Хамаганова Светлана Вячеславовна	Московский медицинский стоматологический институт, лечебное дело 1991			33/13	Команда в стрессе Управление командой Решения под давлением Продуктивная среда

ВНУТРЕННЯЯ РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную профессиональную программу повышения
квалификации

**«Управление стрессом и эффективное руководство командой в условиях
высокой нагрузки»,**

разработанную Дирекцией «Высшая школа управления»

Института управления

Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации

В условиях высокой неопределённости, ускорения темпов работы и роста требований к руководителям проблема управления стрессом приобретает особую остроту. Исследования показывают, что хроническое стрессовое состояние не только снижает индивидуальную производительность, но и негативно сказывается на качестве управленческих решений, климате в коллективе и, в конечном счёте, на результативности всей организации. Рецензируемая программа повышения квалификации «Управление стрессом и эффективное руководство командой в условиях высокой нагрузки» представляет собой системный ответ на этот вызов, формируя у слушателей компетенции в области диагностики, управления стрессом и повышения устойчивости как на индивидуальном, так и на командном уровне.

Программа содержит все необходимые структурные компоненты: общую характеристику, нормативно-правовое обоснование, планируемые результаты обучения, календарный учебный график, учебный план, содержание тем, организационно-педагогические условия, оценочные материалы и индикаторы сформированных компетенций. Разработка соответствует требованиям Федерального закона № 273-ФЗ, приказа Минобрнауки России № 266, профессионального стандарта «Специалист по управлению персоналом» (код 07.003) и ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент.

Цель программы — формирование и развитие профессиональных компетенций в области диагностики, управления стрессом и повышения устойчивости на индивидуальном и командном уровне, обеспечивающих сохранение и рост эффективности, производительности и качества управленческих решений в условиях высокой неопределённости и давления — достигается через комплекс задач: от освоения современных научно обоснованных подходов к природе стресса до развития навыков саморегуляции, управления энергией и организации работы команды в стрессовых условиях.

В процессе обучения у слушателей формируются следующие профессионально-специализированные и универсальные компетенции. **ПСК-1** предполагает знание основ профессионального развития персонала, процессов обучения, методов эффективного распределения и делегирования полномочий, а также стандартов и этических норм регулирования коммуникационной деятельности; умение осуществлять управление карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала, формировать имидж и деловую репутацию организации; владение навыками организации работы с кадровым резервом и применения различных форм и методов обучения персонала. **ПСК-2** включает знание методов самоуправления и профилактики профессиональной деформации и выгорания, способов управления собственным эмоциональным состоянием, а также ошибок в коммуникации, приводящих к напряжению и конфликтам; умение самостоятельно получать новые знания, заниматься самоуправлением, применять приёмы управления конфликтами и сложными ситуациями; владение способами профилактики профессиональной деформации и методами повышения эффективности взаимодействия между сотрудниками и подразделениями. **УК-1** (способность к поиску, критическому анализу и синтезу информации) дополняет этот набор знанием методик обработки информации и методов системного анализа, умением осуществлять декомпозицию задач и находить необходимую информацию. Данный набор компетенций в полной мере соответствует требованиям профессионального стандарта и реальным запросам работодателей.

Содержательное наполнение программы отличается глубиной и системностью. Двенадцать тематических модулей выстроены от фундаментальных основ к прикладным инструментам: от природы стресса и его влияния на эффективность, диагностики уровня стресса и когнитивных реакций — через стратегии управления стрессом, саморегуляцию и управление энергией — к устойчивому мышлению, профилактике выгорания и, наконец, к управлению командой в стрессе, принятию решений под давлением и формированию продуктивной среды. Такая логика обеспечивает последовательное движение от самопознания и саморегуляции к эффективному лидерству в условиях неопределённости.

Особую ценность представляет практико-ориентированный характер программы. Задания для самостоятельной работы охватывают широкий спектр тем: от организационных источников стресса и ролевых конфликтов до персональных стратегий борьбы со стрессом и структурных методов разрешения конфликтов. Трудоёмкость программы составляет 74 академических часа, из которых 48 часов отведено на контактную работу, 24

— на самостоятельную подготовку и 2 — на итоговую аттестацию. Такой объём позволяет глубоко проработать материал и сформировать устойчивые навыки, не отрывая слушателей от профессиональной деятельности на длительный срок.

Таким образом, рецензируемая программа повышения квалификации «Управление стрессом и эффективное руководство командой в условиях высокой нагрузки» представляет собой целостный, логически выстроенный и практико-ориентированный образовательный продукт. Она соответствует нормативным требованиям, профессиональным стандартам и насущным потребностям бизнеса в подготовке руководителей, способных сохранять эффективность в условиях давления и неопределённости. Программа может быть рекомендована к утверждению и реализации для руководителей высшего и среднего звена, HR-специалистов, менеджеров проектов и всех, кто работает в условиях стресса и высокой интенсивности труда.

Рецензент:

Коробейникова С.В.

К.э.н., ДВА, доцент,

профессор кафедры менеджмента

факультета менеджмента

Института управления РАНХиГС



ВНЕШНЯЯ РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную профессиональную программу повышения
квалификации
**«Управление стрессом и эффективное руководство командой в
условиях высокой нагрузки»,**
разработанную Дирекцией «Высшая школа управления»
Института управления
Российской академии народного хозяйства и государственной
службы
при Президенте Российской Федерации

Современная управленческая деятельность сопряжена с постоянным давлением: жёсткие дедлайны, высокая ответственность за результаты, необходимость принимать решения в условиях неполной информации, работа с неопределённостью. По данным исследований, более половины руководителей испытывают хронический стресс, что закономерно сказывается на их здоровье, производительности труда и качестве управления. Представленная на рецензию дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Управление стрессом и эффективное руководство командой в условиях высокой нагрузки» призвана вооружить руководителей практическими инструментами диагностики, профилактики и управления стрессом на личном и на командном уровне.

Разработанная Дирекцией «Высшей школы управления» программа ориентирована на формирование у слушателей комплексного понимания природы стресса и его влияния на когнитивные функции, производительность и качество решений. Цель программы — сохранение и рост эффективности управленческой деятельности в условиях высокой неопределённости и давления — достигается через освоение методов диагностики уровня стресса, развитие навыков саморегуляции и управления

энергией, а также через овладение инструментами организации работы команды в стрессовых условиях.

Ключевые результаты освоения программы напрямую вытекают из содержания двенадцати модулей, которые охватывают все аспекты стресс-менеджмента: от фундаментальных знаний о природе стресса и его диагностики до практических навыков саморегуляции, управления энергией, формирования устойчивого мышления и профилактики выгорания. Особое внимание уделяется управлению командой в условиях стресса — слушатели осваивают стили управления, принципы мотивации, методы оценки эффективности команды, а также модели и приёмы принятия решений под давлением. Завершающий модуль о продуктивной среде формирует понимание того, как рабочее пространство и организационные условия влияют на стрессоустойчивость сотрудников.

Особую ценность программы представляет её нацеленность на выработку конкретных поведенческих алгоритмов, которые слушатели могут немедленно внедрить в свою профессиональную практику. Обучение строится не вокруг абстрактных теоретических конструкций, а вокруг реальных управленческих сценариев: диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя, анализ конфликтных ситуаций, выработка индивидуальных стратегий преодоления стресса, формирование навыков саморегуляции в сложных ситуациях. Задания, включённые в программу, позволяют участникам в безопасной среде отработать приёмы эмоционального самоконтроля и получить обратную связь от коллег.

Программа реализуется в очно-заочной форме, что делает её максимально удобной для занятых профессионалов. Учебно-

методическое обеспечение включает актуальные издания по стресс-менеджменту и управлению конфликтами, а также доступ к электронно-библиотечным системам.

Рецензируемая программа повышения квалификации «Управление стрессом и эффективное руководство командой в условиях высокой нагрузки» отвечает современным требованиям, предъявляемым к программам данного уровня, и может быть рекомендована для обучения руководителей всех уровней, специалистов по управлению персоналом, менеджеров проектов и всех, кто работает в условиях высокой интенсивности и ответственности.

Рецензент:

Каргина Лариса Андреевна,
д.э.н., профессор кафедры
«Экономической информатики»,
Федеральное государственное
бюджетное учреждение высшего
образования «Московский
государственный университет
путей сообщения Императора
Николая II»

 /Каргина Л.А.