

Учебный план  
по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации  
«Психология стресса и профилактика выгорания»

№ п/п	Наименование темы	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий), час.					Самостоятельная работа, час	Итоговая аттестация (вид /час.)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В том числе						
				Лекции / в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции / в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час	Индивидуальные и групповые консультации			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Психология стресса. Виды, формы, стадии	9	4	2	2									5		ОПК-1 ПСК-1
2.	Влияние внутрисемейных конфликтов на профессиональное выгорание	4	4	2	2											ОПК-1 ПСК-1 ПЛК-1
3.	Стресс и управление им в трудовой деятельности	8	8	2	6									5		ОПК-1 ПСК-1 ПЛК-1
4.	Техники по снижению стресса	13	8	2	6											ОПК-1 ПСК-1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>									<b>10</b>		
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>													<b>2/3(Т)<sup>1</sup></b>	
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>									<b>10</b>	<b>2</b>	

<sup>1</sup> Итоговая аттестация предусматривает проведение тестирования с применением электронного обучения.