

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Стресс-менеджмент и управление эмоциями»

Срок освоения программы: 36 академических часов.

Форма обучения: Очная форма обучения с применением ЭО и ДОТ.

очная с применением ЭО и ДОТ

№п/п	Наименование раздела, модуля, дисциплины, темы, практики, стажировки	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий), час.					Самостоятельная работа (в т.ч. электронное обучение (ЭО), 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	Практические (семинарские/лабораторные) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские/лабораторные) 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	18	19
	Основы стресс-менеджмента	14	-	-	-	-	-	-	8	8	-	-	-	6	-	-	-	УК-3 ПСК-1
	Основные методы управления эмоциональным состоянием	16	16	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	УК-3 ПСК-1
	Ресурсы стрессоустойчивости	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	УК-3 ПСК-1
	Итого:	34	20	4	16	-	-	-	8	-	-	-	-	6	-	-	-	-
	Итоговая аттестация ¹	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
	Всего:	36	20	4	16	-	-	-	8	-	-	-	-	6	-	-	2	-

¹ Итоговая аттестация реализуется в формате зачёт в виде электронного тестирования