

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ПРИВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЙ НАЛОГОВОЙ СЛУЖБЫ",
Г. НИЖНИЙ НОВГОРОД**

УТВЕРЖДАЮ
Ректор Приволжского института повышения
квалификации ФНС России

Н.Ф. Беляков
« » 20 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
«Стрессменеджмент и саморегуляция руководителя»
по повышению квалификации федеральных государственных гражданских служащих Федеральной налоговой службы

Базовое образование: *высшее образование*

Продолжительность программы: *18 часов*

Форма контроля: *экзамен в форме собеседования*

По окончании выдается: *удостоверение о повышении квалификации*

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов				Форма аттестации и контроля знаний
		Всего	по видам занятий			
			лекции	практические занятия		
			аудиторные	самостоятельная работа		
1	Стрессменеджмент и саморегуляция руководителя	16	4	12	0	зачет
1.1	Руководитель и стресс в современном мире. Профессиональное выгорание	2	2			
1.2	Стрессменеджмент. Развитие стрессоустойчивости. Методы снятия психоэмоционального напряжения	4	2	2		
1.3	Аутотренинг как метод снятия стресса. Комната психоэмоциональной разгрузки	6		6		
1.4	Инструменты профилактики стресса и профессионального выгорания.	4		4		
	Итоговая аттестация	2		2		экзамен в форме собеседования
	Итого:	18	4	14	0	

Проректор по учебной работе

Приволжского института повышения квалификации ФНС России _____ И.В. Кожанова