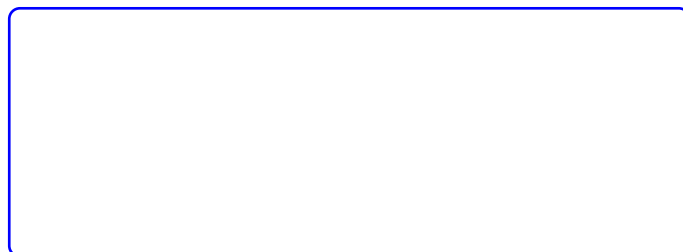


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АКАДЕМИЯ ЛИДЕРСТВА И АДМИНИСТРИРОВАНИЯ БИЗНЕС-ПРОЦЕССОВ  
ФНС РОССИИ – ВОЛГА»

Утверждаю



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Стрессменеджмент и саморегуляция руководителя»  
наименование программы

по повышению квалификации

(объем 18 часов)

Рассмотрена  
на заседании кафедры  
психологии профессиональной деятельности

Протокол № 1 от 29.01.2025

## **Оглавление**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ</b> .....	4
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b> .....	5
<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b> .....	5
<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	6
Реферативное описание тем .....	6
Практические задания (примеры) .....	7
Методические рекомендации .....	9
Список литературы .....	12
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b> .....	13
<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ</b> .....	14
<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	15
Примерные темы собеседования для слушателей .....	15

## ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Стрессменеджмент и саморегуляция руководителя» реализуется в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм. и доп.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 27.07.2004 № 79-ФЗ (с изм. и доп.) «О государственной гражданской службе Российской Федерации»;
- Указом Президента РФ от 21.02.2019 № 68 «О профессиональном развитии государственных гражданских служащих Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 (с изм. и доп.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Программа предназначена освоения широкого спектра управленческих знаний и умений, а также формирование компетенций, необходимых для должностного роста.

Программа реализуется в целях получения новой компетенции в области профилактики профессионального стресса и выгорания, необходимой для профессиональной деятельности.

В связи с этим *цель программы повышения квалификации* состоит в комплексном обновлении знаний, развитии умений и навыков в сфере профилактики профессионального стресса и выгорания, необходимых для выполнения на высоком профессиональном уровне служебных обязанностей.

В рамках заявленной программы должны быть решены следующие задачи:

1. изучить проблему профессионального стресса и выгорания руководителя;
2. рассмотреть методы снятия психоэмоционального напряжения, развитие стрессоустойчивости;
3. проанализировать инструменты профилактики стресса и профессионального выгорания;
4. освоить аутотренинг, как метод снятия стресса.

В результате освоения данной программы слушатели обновят и углубят свои знания по вопросам профилактики профессионального стресса и выгорания, повысят психологическую компетентность.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Государственные гражданские служащие, прошедшие обучение по данной программе, должны обладать следующими **профессиональными компетенциями**:

- Стрессменеджмент и развитие стрессоустойчивости.
- Самодиагностика профессионального стресса и выгорания.
- Методы снятия психоэмоционального напряжения.
- Инструменты профилактики стресса и профессионального выгорания.

В результате освоения данной дисциплины государственный гражданский служащий должен

### **знать:**

- виды стресса и проявления профессионального выгорания;
- причины, вызывающие стресс;
- способы управления своим эмоциональным состоянием и работоспособностью в ситуации стресса;
- инструменты профилактики стресса и профессионального выгорания

### **уметь:**

- распознавать симптомы стресса;
- выделять признаки профессионального выгорания;
- применять основные приемы снятия психоэмоционального напряжения;

### **владеть навыками:**

- управления профессиональным стрессом;
- профилактики профессионального выгорания;
- аутотренинга, как метода снятия стресса.

В результате освоения данной программы государственные гражданские служащие научатся выстраивать стратегию эффективного стресс-менеджмента и саморегуляции, смогут применять полученные знания на практике.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Цель:** *Освоение широкого спектра управленческих знаний и умений, а также формирование компетенций, необходимых для должностного роста*

**Категория, группа должностей:** *главная, ведущая группа должностей, категории: руководители*

**Продолжительность обучения:** *18 часов*

**Форма обучения:** *в очной форме обучения путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся с отрывом от исполнения должностных обязанностей по замещаемой должности государственной гражданской службы*

**Режим занятий:** *6-8 часов в день*

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов				Форма промежуточной аттестации
		Всего	по видам занятий			
			лекции	практические занятия		
			аудиторные	самостоятельная работа		
1	Стрессменеджмент и саморегуляция руководителя	16	4	12	0	зачет
	<b>Итоговая аттестация</b>	2		2	0	экзамен в форме собеседования
	<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения по программе повышения квалификации, недели	1		
Срок обучения по программе повышения квалификации, дни	1	2	3
Виды занятий, предусмотренные программой повышения квалификации	А	АК	И

А – аудиторная и самостоятельная работа,  
 К – каникулы,  
 И – итоговая аттестация

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Стрессменеджмент и саморегуляция руководителя

(наименование учебной дисциплины/раздела)

№ п/п	Наименование темы	Вид занятия
<b>1</b>	<b>Стрессменеджмент и саморегуляция руководителя</b>	
1.1	Руководитель и стресс в современном мире. Профессиональное выгорание	<i>Лекция</i>
1.2	Стрессменеджмент. Развитие стрессоустойчивости. Методы снятия психоэмоционального напряжения	<i>Лекция Практика</i>
1.3	Аутотренинг как метод снятия стресса. Комната психоэмоциональной разгрузки	<i>Практика</i>
1.4	Инструменты профилактики стресса и профессионального выгорания.	<i>Практика</i>

#### Реферативное описание тем

##### **1.1. Руководитель и стресс в современном мире. Профессиональное выгорание.**

Стресс, его виды. Причины профессионального стресса. Признаки и симптомы стресса. Понятие профессионального выгорания. Факторы, влияющие на профессиональное выгорание руководителей.

##### **1.2. Стрессменеджмент. Развитие стрессоустойчивости. Методы снятия психоэмоционального напряжения.**

Стрессменеджмент как ключевая компетенция личной эффективности руководителя. Диагностика стресса и профессионального выгорания. Приемы и направления развития стрессоустойчивости. Основные методы и техники снятия психоэмоционального напряжения.

##### **1.3. Аутотренинг как метод снятия стресса. Комната психоэмоциональной разгрузки.**

Возможности использования комнаты психоэмоциональной разгрузки в работе с профессиональным стрессом. Организация и наполнение комнаты психоэмоциональной разгрузки на рабочем месте. Аутотренинг: структура и содержание. Освоение аутотренинга как метода саморегуляции.

##### **1.4. Инструменты профилактики стресса и профессионального выгорания.**

Инструменты профилактики стресса и профессионального выгорания: техники повышения психологической стабильности, работоспособности, поиска и активизации ресурсов руководителя.

## Практические задания (примеры)

### Упражнение «Я и стресс».

Нарисуйте рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

- Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
- Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
- Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
- Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
- При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
- Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
- Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
- Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.
- Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
- Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?
- Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

### Упражнение «Образ жизненного пути»

Представьте образ или картинку, которая соответствовала бы пониманию вашего жизненного пути.

- Как можно представить стиль, в котором вы живете и работаете?

- Если нарисовать ваш жизненный путь, как бы вы представили самих себя на этом пути?
- Подумайте над тем, как бы вам хотелось изменить его образ?
- Что бы хотелось «перекрасить», стереть, перерисовать?
- Какой бы новый образ вашего жизненного пути понравился вам больше?
- Что можно было бы исправить в вашей жизни, чтобы она соответствовала тому образу жизненного пути, который вам нравится?

### Упражнение «Отношение к жизненному времени»

**Отношение к прошлому.** Оцените свои жизненные результаты и заполните таблицу.

Достижения и успехи	Неудачи и ошибки

Проведите анализ неудач и ошибок

Неудачи и ошибки	Как я их преодолел(а)

Проведите анализ достижений и успехов

Достижения и успехи	Что я сделал(а) для этого

**Отношение к настоящему.** Проанализируйте свою настоящую жизнь и работу. Для этого постарайтесь посмотреть на свою сегодняшнюю жизнь со стороны внешнего, желательно беспристрастного наблюдателя.

- Вы занимаетесь тем, о чем мечтали?
- Подумайте о работе, семье, здоровье, друзьях. Проранжируйте эти понятия в той последовательности, в которой они имеют для вас значение.
- Составьте список того, что вас угнетает и раздражает. Что можно исключить из этого списка? Что нужно сделать, чтобы это было исключено из вашей жизни и работы?
- Составьте список того, что дает вам радость и удовлетворение в жизни и работе. Как можно перестроить свой образ жизни, чтобы таких занятий у вас было больше?

**Отношение к будущему.** Чтобы понять и осознать, какую программу вы закладываете на будущее для своей жизни и работы, ответьте на ряд вопросов:

- Сформулируйте свои ценности жизни.
- Сформулируйте свои главные цели в жизни и работе.



- Подумайте над тем, что поможет реализовать вашу программу?
- Что может помешать реализации вашей программы?
- Когда вы достигнете тех целей, которые сформулировали, какие новые цели будут для вас значимыми и актуальными?
- Сможете ли вы сразу же переключиться на достижение этих новых целей?

### Методические рекомендации

Введение многоуровневого образования, создание единого образовательного пространства, реализация компетентного подхода обуславливают необходимость особого подхода к организации обучения. Работа преподавателя направлена не только на трансляцию теоретических, научных знаний, но на выбор оптимальной стратегии преподавания, использование при организации и проведении аудиторной работы современных образовательных технологий, направленных на создание творческой атмосферы образовательного процесса.

Поэтому при реализации учебного процесса большое внимание уделяется применению современных форм и технологий проведения занятий: тренингов, кейсов, игр, многих других приемов, потому что именно они развивают профессиональные и общекультурные компетенции слушателей, формируют необходимые для профессии умения и навыки, создают предпосылки для психологической готовности внедрять в реальную практику освоенные умения и навыки.

При проведении лекций используются активные и интерактивные формы проведения занятий. В части компетентно-деятельностного подхода психолого-педагогической основой обучения является активная познавательная деятельность самого обучающегося, приводящая к формированию умений творчески мыслить, используя приобретаемые в процессе деятельности знания, навыки и умения.

Для проведения занятий используются активные методы обучения (тренинги, групповые дискуссии и т. д), стимулирующие познавательную деятельность слушателей, опираясь на методические основы педагогической технологии «Развитие критического мышления».

Технологическую основу составляет базовая модель трех стадий «вызов – реализация смысла (осмысление) – рефлексия (размышление)», которая позволяет помочь слушателям самим определять цели обучения, осуществлять активный поиск информации и размышлять о том, что они узнали. На стадии вызова (evocation) в сознании слушателей происходит процесс актуализации имеющихся знаний и представлений о предмете изучения. Поскольку при этом сочетаются индивидуальная и групповая формы работы, участие слушателей в образовательном процессе активизируется, формируется познавательный интерес. Результатом данных процессов является самостоятельное определение ими цели дальнейшей учебной деятельности.

На стадии осмысления (realization) слушатель вступает в непосредственный контакт с новой информацией – носителем новых идей. Происходит ее систематизация. Стадия рефлексии (reflection) характеризуется тем, что слушатели

закрепляют новые знания и активно перестраивают собственные представления с тем, чтобы включить в них новые понятия. Таким образом, происходит “присвоение” нового знания и формирование на его основе своего аргументированного представления об изучаемом объекте.

В ходе работы по такой модели слушатели овладевают различными способами интегрирования информации, учатся вырабатывать собственное мнение на основе осмысления различного опыта, идей и представлений, строить умозаключения и логические цепи доказательств, выражать свои мысли четко, понятно для других, уверенно и корректно по отношению к окружающим.

При проведении занятий обязательно учитывается распределение времени на лекционный материал и выполнение практических занятий в соответствии с утвержденным учебно-тематическим планом.

На лекционных занятиях излагаются наиболее важные и сложные вопросы, являющиеся теоретической основой нормативных документов и практических действий. Часть лекций может излагаться проблемным методом с привлечением слушателей для решения сформулированных преподавателем проблем.

Каждая лекция должна:

- иметь четкую структуру и логику раскрытия последовательно излагаемых вопросов (понятийная линия лекции);
- иметь твердый теоретический и методический стержень, важную проблему;
- иметь законченный характер освещения определенной темы (проблемы), тесную связь с предыдущим материалом;
- быть доказательной и аргументированной, содержать достаточное количество ярких и убедительных примеров, фактов, обоснований, иметь четко выраженную связь с практикой;
- быть проблемной, раскрывать противоречия и указывать пути их решения, ставить перед обучающимися вопросы для размышления;
- обладать силой логической аргументации и вызывать у слушателей необходимый интерес, давать направление для самостоятельной работы;
- находиться на современном уровне развития науки и техники, содержать прогноз их развития на ближайшие годы;
- отражать методическую обработку материала (выделение главных мыслей и положений, подчеркивание выводов, повторение их в различных формулировках);
- быть наглядной, сочетаться по возможности с демонстрацией аудиовизуальных материалов, макетов, моделей и образцов;
- излагаться четким и ясным языком, содержать разъяснение всех вновь вводимых терминов и понятий;
- быть доступной для восприятия данной аудиторией.

На практические занятия выносятся вопросы, усвоение которых требуется на уровне навыков и умений. При проведении практических занятий необходимо отрабатывать задания, учитывающие специфику выполняемых функциональных обязанностей слушателями курсов по своему профессиональному предназначению, в том числе предусматривать задания с проведением деловых игр (эпизодов) и созданием моделей типовых ситуаций.

Для проведения практических занятий должны использоваться методические разработки, позволяющие индивидуализировать задания обучаемым в зависимости от их должностных категорий. Такие задания представляют собой проблемные ситуационные варианты, различающиеся моделями информационных систем, и набором конкретных действий, существенных для определённых категорий обучаемых, объединённых в соответствующую подгруппу.

Важнейшим элементом практического занятия является учебная задача (проблема), предлагаемая для решения. Преподаватель подбирает примеры (задачи и логические задания) для практического занятия, представляет дидактическую цель: привитие каких навыков и умений применительно к каждой задаче установить, каких усилий от обучающихся она потребует, в чем должно проявиться творчество слушателей при решении данной задачи.

При планировании практического занятия и разработке индивидуальных заданий преподавателю важно учитывать подготовку и интересы каждого слушателя.

Рекомендуется сначала давать легкие задачи (логические задания), которые рассчитаны на репродуктивную деятельность, требующую простого воспроизведения способов действия, данных на лекции для осмысления и закрепления в памяти. Такие задачи помогают контролировать правильность понимания обучающимися отдельных вопросов изученного материала небольшого объема (как правило, в пределах одной лекции). В этом случае преобладает решение задач по образцу, предложенному на лекции.

Затем содержание учебных задач усложняется. Предлагаются задачи, рассчитанные на репродуктивно-преобразовательную деятельность, при которой обучающемуся нужно не только воспроизвести известный ему способ действий, но и дать анализ его целесообразности, высказать свои соображения, относящиеся к анализу условий задачи, выдвигаемых гипотез, полученных результатов. Этот тип задач по отдельным вопросам темы должен развивать умения и навыки применения изученных методов и контролировать их наличие у обучающихся.

В дальнейшем содержание задач (логических заданий) снова усложняется с таким расчетом, чтобы их решение требовало в начале отдельных элементов продуктивной деятельности, а затем – полностью продуктивной (творческой). Как правило, такие задачи в целом носят комплексный характер и предназначены для контроля глубины изучения материала темы или курса.

Выстраивая систему задач постепенно возрастающей сложности, преподаватель добивается усвоения слушателями наиболее важных методов и приемов, характерных для данной учебной дисциплины.

С целью определения качества усвоения материала проводится проверка знаний слушателей с использованием совокупности контрольных заданий и вопросов в виде текущего и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в самых разнообразных формах – опроса слушателей по изученным вопросам, диалога с преподавателем во время лекций, промежуточного тестирования, выполнения слушателями индивидуальных заданий по темам изучаемой дисциплины.

## Список литературы

1. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения /О.И. Бабич. -Волгоград: Учитель, 2018. - 122 с.
2. Берндт, К. Устойчивость: как выработать иммунитет к стрессу, депрессии и выгоранию. - М.: ЭКСМО, 2022. - 352 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Практикум. – СПб.: Питер, 2013.
4. Воронина, Н.А. Взаимодействие с налогоплательщиками. Секреты эффективности: учебно-методическое пособие / Н.А. Воронина; О.И. Суховеева; А.Ш. Широкова. - Н. Новгород, 2024. - 64 с.
5. Воронина, Н.А. От стресса и выгорания к балансу: техники эффективной самопомощи: учебно-методическое пособие / Н.А. Воронина; Н.А. Зимина; И.В.Кожанова. - Н. Новгород, 2024. - 60 с.
6. Галло, Э. Разрешение конфликтов / Э. Галло. - пер. с англ. - М.: Альпина Паблишер, 2020. - 222 с.
7. Гейссельхарт, Р. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации / Р. Гейссельхарт ; соавт. К. Хофман-Буркарт. - пер. с нем. - М. : Омега-Л, 2016. - 117 с. : ил. - (TASCHEN/ GUIDE. Просто! Практично!)
8. Далл, И. От выгорания к балансу. Как успокоить нервы, снять стресс и подзарядиться. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 192 с.: ил.
9. Жизнь без стресса: скажи разрушающим эмоциям нет!: практическое пособие/под ред. С.Г. Беляковой.-М.:ЭКСМО,2022. - 176с.
10. Иванова, С. В. Личная эффективность на 100%: Сбросить балласт, найти себя, достичь цели / С. В. Иванова; соавт. Д. Болдогоев. - 7-е изд. - М.: Альпина Паблишер, 2018. - 208 с.
11. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Питер, 2018.
12. Кови, С. Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности / С. Р. Кови. - 13-е изд. - М.: Альпина Паблишер, 2018. - 396 с.
13. Кроль, Л. Жизнь без выгорания: Как сохранить устойчивость и позаботиться о себе / Л. Кроль. - М.: Альпина Паблишер, 2023. - 224 с.
14. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». - СПб.: Речь, 2019.
15. Петерсон Т. Внутреннее спокойствие. 101 способ справиться с тревогой, страхом и паническими атаками / Т. Петерсон. - пер. с англ. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 320 с.
16. Понять и обезвредить: Как общаться с трудными людьми и сохранить душевное спокойствие. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 34 с. : ил.

17. Резанова, Е. Работа, которая заряжает. Как не выгореть, занимаясь любимым делом. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. - 240 с.: ил.
18. Рокед, С. Человек уставший: Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни / С. Рокед. - М.: Альпина Паблишер, 2018. - 362 с.
19. Спиллер, Б. Антивыгорание: Дневник для тех, кто устал уставать. 12-недельный план избавления от стресса и эмоционального истощения/ Б. Спиллер. - М.: Альпина Паблишер, 2023. - 264 с. : ил.
20. Хлыстунов, С. Как победить профессиональный стресс. - М.: Библос, 2019. – 288 с.
21. Чаттерджи, Р. Я больше не могу! Как справиться с длительным стрессом и эмоциональным выгоранием / Р. Чаттерджи. - пер. с англ. - М.: ЭКСМО, 2021. - 272 с.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Повышение квалификации гражданских служащих осуществляется в очной форме путем непосредственного общения слушателя с преподавателем. В содержании обучения приоритет отдается практической направленности обучения.

При проведении занятий обязательно учитывается распределение времени на лекционный материал и выполнение практических занятий в соответствии с утвержденным учебно-тематическим планом.

Программа повышения квалификации предусматривает проведение занятий в соответствии с целевыми установками программы, которые обеспечивают требуемый уровень усвоения учебного материала. Знания приобретаются в основном проведением лекций, практических занятий и самостоятельной работы. Умения и навыки достигаются проведением ряда взаимосвязанных практических занятий, деловых и ролевых игр, разбором конкретных ситуаций, тренингов и др.

На лекционных занятиях излагаются наиболее важные и сложные вопросы, являющиеся теоретической основой нормативных документов и практических действий. Часть лекций может излагаться проблемным методом с привлечением слушателей для решения сформулированных преподавателем проблем.

На практические занятия выносятся вопросы, усвоение которых требуется на уровне навыков и умений. При проведении практических занятий необходимо отрабатывать задания, учитывающие специфику выполняемых функциональных обязанностей слушателями курсов по своему профессиональному предназначению, в том числе предусматривать задания с проведением деловых игр (эпизодов) и созданием ситуаций, моделирующих типовые нарушения.

Для проведения практических занятий должны использоваться методические разработки, позволяющие индивидуализировать задания обучаемым в зависимости от их должностных категорий. Такие задания представляют собой проблемные ситуационные варианты, различающиеся моделями информационных систем, и

набором конкретных действий, существенных для определённых категорий обучаемых, объединённых в соответствующую подгруппу.

Формирование профессиональных компетенций обеспечивается широким использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых игр, тренингов, разбора конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Учебная база Академии оснащена современными техническими средствами для обеспечения учебного процесса. Лекции и практические занятия проводятся в аудиториях, оснащенных компьютером, мультимедийным проектором, экраном и доской.

Компьютерные классы оборудованы автоматизированными рабочими местами для проведения занятий по учебным дисциплинам из расчёта одно рабочее место на одного обучающегося при проведении занятий в данных классах.

Для обеспечения учебной, учебно-методической, научной, справочной литературой, доступа к современным профессиональным базам данных, справочно-правовым системам и к глобальной сети Интернет, имеется библиотека. Каждому обучающемуся обеспечивается доступ к библиотечному фонду, укомплектованному печатными и электронными изданиями основной учебной литературы, изданными за последние 10 лет, из расчёта не менее одного экземпляра на 4-5 обучающихся.

Реализация программы обеспечивается как штатными преподавателями специализированных кафедр Академии, так и руководящими и научно-педагогическими работниками организаций и ведущих ВУЗов, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора (контракта).

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Оценка качества освоения программы включает входной, текущий и/или промежуточный контроль, а также итоговую аттестацию обучающихся.

Входной контроль должен охватывать всех обучающихся и проводиться в форме тестирования не позднее первого дня обучения. Целью входного контроля является определение уровня знаний обучающихся для корректировки и адаптации учебного процесса под конкретные потребности обучающихся.

Текущий контроль и/или промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением, утвержденным ректором Академии.

Итоговая аттестация по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Стрессменеджмент и саморегуляция руководителя» предполагает проведение экзамена в форме собеседования. Порядок проведения итоговой аттестации определен Положением об итоговой аттестации, утвержденным ректором Академии.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Примерные темы собеседования для слушателей

1. Организационные способы профилактики стресса и профессионального выгорания.
2. Психологические приемы профилактики стресса и профессионального выгорания.
3. Технологии стрессменеджмента в работе руководителя.
4. Методы развития стрессоустойчивости сотрудников налоговой службы.
5. Причины профессионального стресса на рабочем месте.
6. Методы снятия психоэмоционального напряжения на рабочем месте.

Лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу повышения квалификации «Стрессменеджмент и саморегуляция руководителя» и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Проректор по учебной работе



И.В. Кожанова