

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



Утверждаю  
И.о. ректора  
«Академии ФНС ЛАБ – Волга»

И.В. Кожанова  
*И.В. Кожанова* 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Управление личным ресурсным состоянием.  
Практики противодействия стрессу и профессиональному выгоранию»  
по повышению квалификации

(объем 36 часов)

Рассмотрена  
на заседании кафедры  
психологии профессиональной  
деятельности

Протокол № 11 от 24.12.2024

## Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b> .....	6
<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b> .....	6
<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	7
<b>Введение</b> .....	7
<b>Цели, задачи и место учебной дисциплины в процессе повышения квалификации</b> .....	7
<b>Практические задания</b> .....	11
<b>Методические рекомендации</b> .....	13
<b>Список литературы</b> .....	14
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b> .....	16
<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ</b> .....	16
<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	17
<b>Перечень вопросов, выносимых на экзамен</b> .....	17
<b>Примеры тестовых вопросов</b> .....	17

## ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «**Управление личным ресурсным состоянием. Практики противодействия стрессу и профессиональному выгоранию**» 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»;

- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Выбор тем программы и его основного содержания произведен с учетом обеспечения преемственности к государственному образовательному стандартам высшего профессионального образования направлений подготовки «Государственное и муниципальное управление» (уровень магистратуры) - Приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 № 1000 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 38.04.04 Государственное и муниципальное управление» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2020 № 59530).

В связи с повышением требований к уровню квалификации государственных гражданских служащих Российской Федерации и необходимостью освоения современных методов решения профессиональных задач программа «Управление личным ресурсным состоянием. Практики противодействия стрессу и профессиональному выгоранию» является весьма актуальной и важной в процессе обновления, и закрепления профессиональных знаний государственных гражданских служащих Российской Федерации.

Программа предназначена для получения и совершенствования знаний в сфере психологии профессиональной деятельности, приобретения навыков применения современных методов и приемов профилактики стресса и профессионального выгорания, повышения уровня профессиональной компетенции для эффективной деятельности.

В связи с этим **цель программы повышения квалификации** состоит в освоении широкого спектра психологических знаний и умений, а также формирование компетенций, необходимых для должностного роста.

В рамках заявленной программы должны быть решены следующие **задачи**:

1. изучить проблему профессионального стресса и выгорания;

2. рассмотреть методы снятия психоэмоционального напряжения, развития стрессоустойчивости;
3. освоить инструменты профилактики стресса и профессионального выгорания;

В результате освоения данной программы государственные гражданские служащие Российской Федерации получают обновление знаний и совершенствование навыков управления стрессом и профилактики профессионального выгорания.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Государственные гражданские служащие Российской Федерации, прошедшие обучение по данной программе, должны обладать следующими компетенциями.

### *Универсальные*

- Системное и критическое мышление. Поиск, критический анализ и синтез информации, применение системного подхода для решения поставленных задач.
- Коммуникация. Деловая коммуникация в устной и письменной формах. Внутриорганизационные и межведомственные коммуникации.
- Самоорганизация и саморазвитие. Управление своим временем, выстраивание и реализация траектории саморазвития.

### *Общепрофессиональные*

- Выполнение профессиональных функций с соблюдением этических норм, границ своей компетентности, организационной политики.
- Осуществление внутриорганизационных и межведомственных коммуникаций.

### *Профессиональные компетенции*

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

В результате освоения данной программы государственный гражданский служащий Российской Федерации должен

#### *знать:*

- виды стресса и проявления профессионального выгорания;
- причины, вызывающие стресс;
- приемы тайм-менеджмента;
- 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;
- тайм-менеджмента.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
**«Управление личным ресурсным состоянием. Практики противодействия стрессу и профессиональному выгоранию»**

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

**Продолжительность обучения:** 36 часов

**Форма обучения:** заочная с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

**Режим занятий:** 2-8 часов в день

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов					Форма промежуточной аттестации
		Все го	по видам занятий				
			Лекции		практические занятия		
			Вебинары	Самостоятельное изучение	Вебинары	Самостоятельное изучение	
1	Что такое стресс? Как он возникает?	6	1	3	0	2	зачет
2	Профессиональное выгорание	6	1	3	0	2	зачет
3	Развитие стрессоустойчивости	8	0	6	0	2	зачет
4	Инструменты профилактики профессионального стресса и выгорания	14	0	6	4	4	зачет
	<b>Итоговая аттестация</b>	2		2			экзамен в форме тестирования
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения по программе повышения квалификации, недели	1					2	
Срок обучения по программе повышения квалификации, дни	1	2	3	4	5	6	7
Виды занятий, предусмотренные программой повышения квалификации	А	А	А	А	К	А	И

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

#### Управление личным ресурсным состоянием. Практики противодействия стрессу и профессиональному выгоранию

(наименование учебной дисциплины/раздела)

#### Введение

Дисциплина «Управление личным ресурсным состоянием. Практики противодействия стрессу и профессиональному выгоранию» является основной при обучении по одноименной программе.

В результате освоения данной программы государственные гражданские служащие Российской Федерации получают обновление знаний и совершенствование навыков управления стрессом и профилактики профессионального выгорания. Высокий уровень стрессоустойчивости и знание приемов профилактики профессионального стресса и выгорания позволит им более эффективно выполнять свою работу.

#### **Цели, задачи и место учебной дисциплины в процессе повышения квалификации.**

В связи с этим *цель изучения данной дисциплины* состоит в освоении широкого спектра знаний и умений в сфере профилактики профессионального стресса и выгорания, необходимых для выполнения на высоком профессиональном уровне служебных обязанностей, а также формировании компетенций, необходимых для должностного роста.

#### **Планируемые результаты обучения**

Государственные гражданские служащие Российской Федерации, прошедшие обучение по данной программе, должны обладать следующими компетенциями:

##### *Универсальные*

- Системное и критическое мышление. Поиск, критический анализ и синтез информации, применение системного подхода для решения поставленных задач.
- Коммуникация. Деловая коммуникация в устной и письменной формах. Внутриорганизационные и межведомственные коммуникации.
- Самоорганизация и саморазвитие. Управление своим временем, выстраивание и реализация траектории саморазвития.

##### *Общепрофессиональные*

- Выполнение профессиональных функций с соблюдением этических норм, границ своей компетентности, организационной политики.
- Осуществление внутриорганизационных и межведомственных коммуникаций.

### *Профессиональные компетенции*

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

В результате освоения данной программы государственный гражданский служащий Российской Федерации должен

*знать:*

- виды стресса и проявления профессионального выгорания;
- причины, вызывающие стресс;
- приемы тайм-менеджмента;
- 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;
- тайм-менеджмента.

№ п/п	Наименование тем	Вид занятия
<b>1</b>	<b>Что такое стресс? Как он возникает?</b>	
1.1	Понятие и признаки стресса	Вебинар/ Самостоятельное изучение (видеоуроки, электронные учебники)
1.2	Стресс на работе. Что его вызывает?	Самостоятельное изучение (видеоуроки, электронные учебники)
1.3	Самодиагностика уровня стресса	Самостоятельное изучение (видеоуроки, электронные учебники)
<b>2</b>	<b>Профессиональное выгорание</b>	
2.1	Профессиональное выгорание и как оно проявляется	Вебинар/ Самостоятельное изучение (видеоуроки, электронные учебники)
2.2	Почему мы выгораем на работе?	Самостоятельное изучение (видеоуроки, электронные учебники)

2.3	Самодиагностика профессионального выгорания	Самостоятельное изучение (видеоуроки, электронные учебники)
<b>3</b>	<b>Развитие стрессоустойчивости</b>	
3.1	Личностные ресурсы эффективного совладания со стрессом	Самостоятельное изучение (видеоуроки, электронные учебники)
3.2	Эмоциональный интеллект и управление эмоциями	Самостоятельное изучение (видеоуроки, электронные учебники)
3.3	Как помочь себе в острой стрессовой ситуации	Самостоятельное изучение (видеоуроки, электронные учебники)
3.4	Дыхательные практики в развитии стрессоустойчивости	Самостоятельное изучение (видеоуроки, электронные учебники)
<b>4</b>	<b>Инструменты профилактики профессионального стресса и выгорания</b>	
4.1	Как справиться со стрессом: техники самопомощи.	Вебинар/ Самостоятельное изучение (видеоуроки, электронные учебники)
4.2	Тайм-менеджмент	Вебинар/ Самостоятельное изучение (видеоуроки, электронные учебники)
4.3	Аутотренинг - эффективная техника преодоления стресса	Самостоятельное изучение (видеоуроки, электронные учебники)
4.4	Методы профилактики профессионального стресса и выгорания в организации	Самостоятельное изучение (видеоуроки, электронные учебники)

Объем занятий по дисциплине – 34 часа (94% от всего объема программы).

### **Реферативное описание тем**

#### **1 Что такое стресс? Как он возникает?**

##### **1.1 Понятие и признаки стресса.**

Стресс: понятие, проявления. Как возникает стресс: физиологические механизмы. Отражение стресса в поведении человека. Стадии стресса.

##### **1.2 Стресс на работе. Что его вызывает?**

Что такое профессиональный стресс. 3 вида профессионального стресса. Условия труда, влияющие на уровень стресса. Особенности коммуникации как источник стресса. Характер работы и стресс.

##### **1.3 Самодиагностика уровня стресса.**

Психологические методики оценки уровня стресса. Диагностика уровня профессионального стресса.

#### **2. Профессиональное выгорание**

##### **2.1. Профессиональное выгорание и как оно проявляется**

Что такое синдром профессионального выгорания. Как проявляется профессиональное выгорание сотрудника. 3 составляющие профессионального выгорания.

## **2.2. Почему мы выгораем на работе?**

Причины профессионального выгорания. Кто чаще всего выгорает на работе. Как личностные особенности влияют на развитие профессионального выгорания.

## **2.3. Самодиагностика профессионального выгорания.**

Психологические методики оценки уровня профессионального выгорания. Диагностика уровня профессионального выгорания.

## **3. Развитие стрессоустойчивости**

### **3.1. Личностные ресурсы эффективного совладания со стрессом**

Какие личностные особенности помогают справляться со стрессом. Универсальный алгоритм повышения качества жизни. Что такое позитивное мышление и как оно помогает совладать со стрессом.

### **3.2. Эмоциональный интеллект и управление эмоциями**

Понятие и составляющие эмоционального интеллекта. Что значит «управлять эмоциями». Как эмоциональный интеллект помогает справляться со стрессом. Приемы управления эмоциями.

### **3.3. Как помочь себе в острой стрессовой ситуации.**

Что такое острая стрессовая ситуация. Как проявляется острый стресс. Как помочь себе в острой стрессовой ситуации. Алгоритм самопомощи при остром стрессе.

### **3.4. Дыхательные практики в развитии стрессоустойчивости.**

Как дыхание влияет на уровень стресса. Дыхательные техники, снижающие уровень стресса. Диафрагмальное дыхание. Техника «Квадратное дыхание».

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

### **4.1. Как справиться со стрессом: техники самопомощи.**

Техники эмоционального отреагирования и трансформации. Техника мышечной релаксации. Возможности арт-терапии в работе со стрессом. 7 рекомендаций по преодолению стресса.

### **4.2. Аутотренинг - эффективная техника преодоления стресса**

Что такое аутотренинг. Как аутогенная тренировка позволяет восстановить внутренние ресурсы организма. Тренируем навыки преодоления стресса через дыхание и мышечную релаксацию.

### **4.3. Тайм-менеджмент**

Как ставить цели, чтобы они достигались. Техники планирования. Как составить план на день. Способы повышения продуктивности. Поглотители времени.

### **4.4. Методы профилактики профессионального стресса и выгорания в организации.**

Какие условия работы и профессиональной деятельности позволят снизить уровень профессионального стресса и выгорания. Методы, ориентированные на

заботу о каждом сотруднике. Стратегии, ориентированные на командный дух. Методы структуризации работы.

## Практические задания

### 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 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**

Повышение квалификации гражданских служащих Российской Федерации осуществляется с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

В содержании обучения приоритет отдается комплексному и сбалансированному сочетанию теории и практики.

При составлении лекционного материала необходимо предусматривать наличие схем, таблиц, рисунков и других средств визуализации и структуризации учебного материала.

Лекционные занятия представлены в форме видеоуроков и электронных учебников. Продолжительность каждого видеоурока не более 20 минут.

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

Практические задания предполагают разбор спорных и проблемных ситуаций из практической работы, самостоятельное решение практических заданий слушателями.

Практические учебные материалы подготовлены с применением активных методов обучения. Интерактивные учебники и тренажеры стимулируют познавательную деятельность слушателей с опорой 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. 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 учащиеся 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.

Обучение построено на самостоятельной работе слушателя, задания выполняются слушателями без непосредственного участия преподавателя, но обязательно с необходимой обратной связью. У слушателей всегда есть возможность задать вопрос и получить на него ответ посредством обращения в личном кабинете.

Основными видами самостоятельной работы слушателями без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- выполнение домашних заданий в виде предложенной лектором работы по определенному разделу дисциплины.

Каждый обучающийся на весь период обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронным учебным материалам, содержащим всю необходимую учебную и учебно-методическую информацию по изучаемым модулям.

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 может осуществляться в форме 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: Приволжский ин-т повышения квалификации ФНС России, 2020. - 64 с.
5. Галло, Э. Разрешение конфликтов / Э. Галло. - пер. с англ. - М.: Альпина Паблишер, 2020. - 222 с.
6. 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!)
7. Далл, И. От выгорания к балансу. Как успокоить нервы, снять стресс и подзарядиться. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 192 с.: ил.
8. Жизнь без стресса: скажи разрушающим эмоциям нет!: практическое пособие/под ред. С.Г. Беляковой.-М.:ЭКСМО,2022. - 176с.
9. 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.
10. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Питер, 2018.
11. Кови, С. Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности / С. Р. Кови. - 13-е изд. - М.: Альпина Паблишер, 2018. - 396 с.
12. Кроль, Л. Жизнь без выгорания: Как сохранить устойчивость и позаботиться о себе / Л. Кроль. - М.: Альпина Паблишер, 2023. - 224 с.
13. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». - СПб.: Речь, 2019.
14. 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.
15. Понять и обезвредить: Как общаться с трудными людьми и сохранить душевное спокойствие. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 34 с. : ил.
16. Резанова, Е. Работа, которая заряжает. Как не выгореть, занимаясь любимым делом. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. - 240 с.: ил.
17. Рокед, С. Человек уставший: Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни / С. Рокед. - М.: Альпина Паблишер, 2018. - 362 с.
18. 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.
19. Хлыстунов, С. Как победить профессиональный стресс. - М.: Библос, 2019. – 288 с.

20. 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 государственных гражданских служащих Российской Федерации осуществляется в заочной форме с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В содержании обучения приоритет отдается практической направленности обучения.

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

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.

В ходе самостоятельной работы слушателям предоставляется возможность пользования интернет ресурсами учебного заведения, на которых размещены электронные учебники, пробные тесты, а также форум для получения консультационных услуг от ведущих преподавателей.

Каждый обучающийся на весь период обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронным учебным материалам, содержащим всю необходимую учебную и учебно-методическую информацию по изучаемым темам.

Учебная база Академии оснащена современными техническими средствами для обеспечения учебного процесса.

Формирование профессиональных компетенций обеспечивается широким использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых игр, разбора конкретных ситуаций) с целью формирования и развития профессиональных навыков 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 текущий и/или промежуточный контроль, а также итоговую аттестацию обучающихся.

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

Порядок проведения итоговой аттестации определен Положением об итоговой аттестации, утвержденным ректором Академии.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы разрабатываются в соответствии с Положением о разработке тестовых вопросов для целей оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительных профессиональных программ, утвержденным ректором Академии.

### Перечень вопросов, выносимых на экзамен

1. Понятие и признаки стресса.
2. Стресс на работе. Что его вызывает?
3. Самодиагностика уровня стресса.
4. Профессиональное выгорание и как оно проявляется.
5. Почему мы выгораем на работе?
6. Самодиагностика профессионального выгорания.
7. Личностные ресурсы эффективного совладания со стрессом.
8. Эмоциональный интеллект и управление эмоциями.
9. Дыхательные практики в развитии стрессоустойчивости.
10. Самопомощь в острой стрессовой ситуации.
11. Как справиться со стрессом: техники самопомощи.
12. Аутотренинг - эффективная техника преодоления стресса.
13. Тайм-менеджмент.
14. Методы профилактики профессионального стресса и выгорания в организации.

### Примеры тестовых вопросов

1. Коммуникативный стресс -
  - a. связан с реальными проблемами делового общения. Он проявляется в повышенной конфликтности, в неспособности контролировать себя, в неумении тактично отказать в чем-либо, в незнании средств защиты от манипулятивного воздействия и т.п.
  - b. возникает при реальной или предполагаемой опасности (чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.). Нередко разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией
  - c. возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в условиях высокой ответственности задания сопровождается неопределенностью ситуации (или недостоверной информацией о ситуации) и быстрой переменой информационных параметров
  - d. состояние подавленности, тревоги, возникающее у человека в результате крушения надежд, невозможности осуществления целей
2. Стресс - это
  - a. синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека

- b. состояние повышенной напряженности, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия – стрессоры
  - c. состояние человека при встрече с проблемой, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом
  - d. действие или совокупность действий участников конфликта, провоцирующие резкое обострение противоречия и начало борьбы между ними
3. Профессиональное выгорание - это
- a. состояние человека при встрече с проблемой, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом
  - b. состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия в виде функциональной перестройки организма
  - c. действие или совокупность действий участников конфликта, провоцирующие резкое обострение противоречия и начало борьбы между ними
  - d. синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека
4. Эмоциональный стресс -
- a. возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в условиях высокой ответственности задания, сопровождается неопределенностью ситуации (или недостоверной информацией о ситуации) и быстрой переменой информационных параметров
  - b. возникает при реальной или предполагаемой опасности (чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.). Нередко разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией
  - c. синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека
  - d. связан с реальными проблемами делового общения. Он проявляется в повышенной конфликтности, в неспособности контролировать себя, в неумении тактично отказать в чем-либо, в незнании средств защиты от манипулятивного воздействия и т.п.
5. Информационный стресс -
- a. возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в условиях высокой ответственности задания, сопровождается неопределенностью ситуации (или недостоверной информацией о ситуации) и быстрой переменой информационных параметров
  - b. возникает при реальной или предполагаемой опасности (чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.). Нередко

- разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией
- c. синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека
  - d. связан с реальными проблемами делового общения. Он проявляется в повышенной конфликтности, в неспособности контролировать себя, в неумении тактично отказать в чем-либо, в незнании средств защиты от манипулятивного воздействия и т.п.
6. Мышечному расслаблению, то есть релаксации способствует:
- a. Частое (грудное) дыхание
  - b. Медленное и глубокое дыхание с участием мышц живота
  - c. Полное дыхание
  - d. Дыхание не влияет на мышечное расслабление
7. Приемами регуляции эмоций, позволяющими найти альтернативную интерпретацию трудной ситуации являются:
- a. Снижение значимости проблемы, снижение уровня притязаний.
  - b. Воспоминание о своих успехах в других областях.
  - c. Сравнение реального исхода события с придуманным намного худшим его вариантом.
  - d. Все перечисленные способы
8. Что мешает достижению релаксации (мышечного расслабления, наступающего в результате произвольных усилий):
- a. аутогенная тренировка
  - b. визуализация
  - c. регуляция дыхания
  - d. «прокручивание» проблем в голове
9. Первым шагом управления эмоциями в острой стрессовой ситуации является:
- a. Изменение своего отношения к ситуации
  - b. Перевод энергии в другую деятельность
  - c. Оценка своего состояния
  - d. Ничего из перечисленного
10. Метод психологической саморегуляции, в основе которого лежат вербальные установки на расслабление - это:
- a. аутотренинг
  - b. медитация
  - c. рефлексия
  - d. фрустрация

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

Проректор по учебной работе 

И.В. Кожанова