

**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
"14" *января* 2025 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Управление личным ресурсным состоянием. Практики противодействия стрессу и профессиональному выгоранию»

Базовое образование: *высшее образование*
Продолжительность программы: *36 часов*
Форма контроля: *экзамен в форме тестирования*
По окончании выдается: *удостоверение о повышении квалификации*

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Количество часов					Форма промежуточной аттестации
		Всего	по видам занятий				
			лекции		практические занятия		
		вебинар	самостоятельное изучение	вебинар	самостоятельное изучение		
1	Что такое стресс? Как он возникает?	6	1	3	0	2	зачет
1.1	Понятие и признаки стресса	2	1	1			
1.2	Стресс на работе. Что его вызывает?	2		2			
1.3	Самодиагностика уровня стресса	2				2	
2	Профессиональное выгорание	6	1	3	0	2	зачет
2.1	Профессиональное выгорание и как оно проявляется	2	1	1			
2.2	Почему мы выгораем на работе?	2		2			
2.3	Самодиагностика профессионального выгорания	2				2	
3	Развитие стрессоустойчивости	8	0	6	0	2	зачет
3.1	Личностные ресурсы эффективного совладания со стрессом	2		1		1	
3.2	Эмоциональный интеллект и управление эмоциями	2		2			
3.3	Как помочь себе в острой стрессовой ситуации	2		2			
3.4	Дыхательные практики в развитии стрессоустойчивости	2		1		1	
4	Инструменты профилактики профессионального стресса и выгорания	14	0	6	4	4	зачет
4.1	Как справиться со стрессом: техники самопомощи.	4		2	2		
4.2	Тайм-менеджмент	6		2	2	2	
4.3	Аутотренинг - эффективная техника преодоления стресса	2				2	
4.4	Методы профилактики профессионального стресса и выгорания в организации	2		2			
	Итоговая аттестация	2		2			экзамен в форме тестирования
	Итого:	36	2	20	4	10	

Проректор по учебной работе

И.В. Кожанова

Кожанова И.В.