



СОГЛАСОВАНО

на заседании Учебно-методического совета

(Протокол №, дата)

«20» мая 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Р. Ф. Фурс

«20» мая 2016 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Управление стрессом на рабочем месте.

ШИФР КУРСА

УС-72

- Цель:** Сформировать у государственных гражданских служащих знания и навыки стресс-менеджмента, показать возможности современных методик управления стрессом.
- Категория слушателей:** Руководители, заместители руководителей, ведущие специалисты исполнительных органов государственной власти.
- Срок обучения:** 72 часа
- Форма обучения:** Частичным отрывом от производства — очно-заочно.
- Режим занятий:** Не более 8 часов в день.

№ модуля	Наименование модулей	Всего часов	В том числе:			ФК
			ЛЕК	ПЗ	СР	
ОБЩАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ						
Модуль 1	Классические и современные теории стресса. Классическая теория стресса Г. Селье. Позитивные и негативные факторы стресса: стресс и дистресс. Современные теории стресса: метод «Седона», ДСДГ, эмоционально-когнитивные теории.	10	2		8	
Модуль 2	Физиологические и психологические факторы стресса. Стресс с точки зрения физиологии. Симпатическая и парасимпатическая нервная система. Основные нейромедиаторы и их роль в механизмах стресса. Стресс и психосоматика. Психологические механизмы стресса. Влияние нерациональных мыслительных конструкций на развитие стресса.	14	2		12	
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ						
Модуль 3	Стресс и личность. Личностные факторы стресса. Стресс и структура мотивации. Особенности личности и способы реагирования в стрессовых ситуациях. Особенности и виды стрессов в работе государственных гражданских служащих.	14	2		12	
Модуль 4	Основные механизмы управления стрессом. Дыхательные техники. Техники, связанные с настройкой сознания. Рационально-эмотивные техники. Техники визуализации. Техники десенсибилизации. Техники релаксации. Метод «Седоны». Методики НЛП в работе со стрессом.	26	2	16	10	
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ					2
Итого:		72	8	16	46	2