

**Образовательное частное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Центр компьютерного обучения «Специалист.Ру»  
Учебно-научного центра при МГТУ им. Н.Э. Баумана»  
(ОЧУ «Специалист.Ру»)**

123317, город Москва, улица Зоологическая, дом 11, строение 2, помещение I, этаж 2, комната 14  
ИНН 7701345493, ОГРН 1037701927031

---

Утверждаю:  
Директор ОЧУ «Специалист.Ру»



/О.В.Пичугина/  
«ОЧУ» \_\_\_\_\_ 2018\_\_ года

**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации  
«Стресс-менеджмент»**

город Москва

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. N 499 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам".

Повышение квалификации слушателей, осуществляемое в соответствии с программой, проводится с использованием модульного принципа построения учебного плана с применением различных образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в соответствии с законодательством об образовании.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации, разработана образовательной организацией в соответствии с законодательством Российской Федерации, включает все модули, указанные в учебном плане.

Содержание оценочных и методических материалов определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом положений законодательства об образовании Российской Федерации.

Структура дополнительной профессиональной программы соответствует требованиям Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденного приказом Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. N 499.

Объем дополнительной профессиональной программы вне зависимости от применяемых образовательных технологий, должен быть не менее 16 академических часов. Сроки ее освоения определяются образовательной организацией самостоятельно.

Формы обучения слушателей (очная, очно-заочная, заочная) определяются образовательной организацией самостоятельно.

К освоению дополнительных профессиональных программ допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Для определения структуры дополнительной профессиональной программы и трудоемкости ее освоения может применяться система зачетных единиц. Количество зачетных единиц по дополнительной профессиональной программе устанавливается организацией.

Образовательная деятельность слушателей предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом, выездные занятия, консультации, выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

## 1. Цель программы:

На занятиях опытный преподаватель-практик передаст Вам опыт и знания по диагностике стресса. Вы выберете свой индивидуальный способ поведения в стрессовых ситуациях, определите свои сильные стороны и области развития. Эффективное управление Вашими негативными эмоциями значительно снизит их влияние на Вашу жизнь – работа снова станет любимым занятием, а жизнь будет приносить только комфорт.

## Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки
		37.03.01 Психология

		(КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ) "БАКАЛАВР")
		Код компетенции
1	способностью к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий	ПК-10
2	способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	ПК-14

**Совершенствуемые компетенции в соответствии с трудовыми функциями профессионального стандарта «Специалист по управлению персоналом», утв. приказом Минтруда РФ от «06» октября 2015 г. № 691н**

№	Компетенция	Направление подготовки
		«Специалист по управлению персоналом», утв. приказом Минтруда РФ от «06» октября 2015 г. № 691н
		Трудовые функции (код)
1	Документационное обеспечение работы с персоналом	В/01.6; В/02.6; В/03.6; С/01.6; С/02.6; С/03.6; D/01.6; D/02.6; D/03.6; D/04.6; E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6

## **2. Планируемый результат обучения:**

**После окончания обучения Слушатель будет знать:**

- управление стрессом: планирование, подготовка, амортизация;
- использование навыка осознанной работы со стрессом в управленческой деятельности;
- стрессоустойчивость;
- навыки саморегуляции и выхода из стресса;
- способность диагностировать и корректировать ситуации, спровоцированные стрессом;
- регуляция стрессового поведения.

**После окончания обучения Слушатель будет уметь:**

- Проводить самодиагностику эмоционального выгорания
- Управлять мышлением в стрессовых ситуациях - осознавать и изменять нерациональные идеи, применять позитивные самоинструкции
- Управлять своими эмоциями и уровнем эмоционального напряжения в коммуникации

Данный курс соответствует требованиям профессионального стандарта «Специалист по управлению персоналом», утв. приказом Минтруда РФ от «06» октября 2015 г. № 691н.

### 3. Учебный план:

**Курс предназначен** для руководителей компаний, переговорщиков, всех, кто хочет повысить качество проведения деловых (в том числе жёстких) переговоров и в повседневной жизни, научиться распознавать манипуляции, эффективно им противодействовать, выстраивать стратегию и тактику защиты и нападения.

#### Требования к предварительной подготовке:

Успешное окончание курса «Управление конфликтами», или эквивалентная подготовка

**Срок обучения:** 8 академических часов, 8 часов самостоятельных занятий.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, заочная. По желанию слушателя форма обучения может быть изменена и/или дополнена.

**Режим занятий:** дневной, вечерний, группы выходного дня.

№ п/п	Наименование модулей по программе	Общая трудоемкость (акад. часов)	Всего ауд. ч.	Аудиторные часы		СРС	ПА*	
				Лекций	Практических занятий			
1	<b>Модуль 1.</b> Введение - что такое стресс	1	1	1	0	1	Уст. пров	
2	<b>Модуль 2.</b> Мониторинг – как измерить уровень стресса	1	1	1	0	1	Уст. пров	
3	<b>Модуль 3.</b> Как изменить своё состояние - техники быстрой саморегуляции и самовосстановления	4	2	1	1	2	Уст. пров	
4	<b>Модуль 4.</b> Снимаем чёрные очки - как изменить отношение к ситуации	4	2	1	1	2	Уст. пров	
5	<b>Модуль 5.</b> Как изменить стрессовые ситуации	4	2	1	1	2	Уст. пров	
	Итого:	16	8	5	3	8		
	Итоговая аттестация	практика						

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут. Форма промежуточной аттестации – см. в ЛНА «Положение о проведении промежуточной аттестации слушателей и осуществлении текущего контроля их успеваемости» п.3.3.

Примечание: ПА – Промежуточная аттестация (тестирование)

### 4. Календарный учебный график

Календарный учебный график формируется при осуществлении обучения в течение всего календарного года. По мере набора групп слушателей по программе составляется календарный график, учитывающий объемы лекций, практики, самоподготовки, выезды на объекты.

Неделя обучения	1	2	3	4	5	6	7	Итого часов
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
1 неделя	4	4ИА				-	-	8
СРС	4	4						8

Итого:	8	8						16
--------	---	---	--	--	--	--	--	----

## **5. Рабочие программы учебных предметов**

### **Модуль 1 . Введение - что такое стресс**

- Моделирование стрессовой ситуации.
- Позитивный и негативный стресс
- Физиологический механизм стресса.
- Индивидуальные и организационные причины стресса.
- Последствия стресса.

### **Модуль 2 . Мониторинг – как измерить уровень стресса**

- Измерение стрессоустойчивости
- Эмоциональные, интеллектуальные и физические симптомы дистресса

### **Модуль 3 . Как изменить своё состояние - техники быстрой саморегуляции и самовосстановления**

- Аутотренинг, прогрессивная релаксация, самогипноз - техники снятия стрессового состояния.
- Круги силы, якоря – техники доступа к внутренним ресурсам
- Многократное ресурсирование – техника создания мощного позитивного состояния
- Буквальный рефрейминг, покатиться со смеху, эмоциональное выдувание – техники изменения отношения к ситуации

### **Модуль 4 . Снимаем чёрные очки - как изменить отношение к ситуации**

- Изменение отношения как самый трудный способ борьбы со стрессом
- Максимализм, скачущие умозаключения, и т. д. - искажения восприятия, являющиеся причиной стресса
- Техника устранения искажений в восприятии

### **Модуль 5 . Как изменить стрессовые ситуации**

- Коммуникация как причина стресса. Психологическое айкидо, техника заезженной пластинки, техника элегантно отказа и другие техники антистрессовой коммуникации
- Умение корректно отказывать, противостояние манипуляциям и агрессии в общении
- Нехватка времени как причина стресса. Скорая тайм-менеджерская помощь
- Нереализованные цели как причина стресса. Преодоление барьеров и нахождение новых возможностей

## **6. Организационно-педагогические условия**

Соблюдение требований к кадровым условиям реализации дополнительной профессиональной программы:

а) преподавательский состав образовательной организации, обеспечивающий образовательный процесс, обладает высшим образованием и стажем преподавания по изучаемой тематике не менее 1 года и (или) практической работы в областях знаний, предусмотренных модулями программы, не менее 3 (трех) лет;

б) образовательной организацией наряду с традиционными лекционно-семинарскими занятиями применяются современные эффективные методики преподавания с применением интерактивных форм обучения, аудиовизуальных средств, информационно-телекоммуникационных ресурсов и наглядных учебных пособий.

Соблюдение требований к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению дополнительной профессиональной программы:

а) образовательная организация располагает необходимой материально-технической базой, включая современные аудитории, библиотеку, аудиовизуальные средства обучения, мультимедийную аппаратуру, оргтехнику, копировальные аппараты. Материальная база соответствует санитарным и техническим нормам и правилам и обеспечивает проведение всех видов практической и дисциплинарной подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом реализуемой дополнительной профессиональной программы.

б) в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде, содержащей все электронные образовательные ресурсы, перечисленные в модулях дополнительной профессиональной программы.

## **6. Формы аттестации и оценочные материалы**

Образовательная организация несет ответственность за качество подготовки слушателей и реализацию дополнительной профессиональной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы слушателей включает текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию.

Результаты итоговой аттестации слушателей ДПП в соответствии с формой итоговой аттестации, установленной учебным планом, выставляются по двух бальной шкале («зачтено\не зачтено»).

Слушателям, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Слушателям, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть дополнительной профессиональной программы и (или) отчисленным из образовательной организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому образовательной организацией.

Итоговая аттестация проводится по форме тестирования в соответствии с учебным планом. Результаты итоговой аттестации заносятся в соответствующие документы.

Вопросы промежуточной аттестации

1. Последствия стресса?
2. Что такое негативный стресс?
3. Многократное ресурсирование?
4. Буквальный рефрейминг?

## **Итоговая аттестация**

### **Упражнения против стресса.**

**1. Растягивание плеч.** Встаньте прямо и положите руки на плечи. В тот момент, когда Вы делаете вдох, поднимайте локти рук, как можно выше и опрокиньте голову назад. На

выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз, чтобы снять напряжение в шее, плечах и спине.

**2. Дотянуться до звезд.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе опустите и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь кверху.

**3. Обхват ног.** Сядьте прямо на стул без колес. Прижмите ноги к себе так, чтобы пальцы ног находились на краю стула, а подбородок находился между коленями. Обхватите руками ноги и очень сильно прижмите к себе. В таком положении нужно пробыть около десяти секунд, а потом резко ослабить хватку. Повторите это упражнение 5 раз. Такое упражнение позволит расслабить мышцы спины и плеч. Упражнение рекомендуется делать утром после тяжелой ночи или долгого сна, если Вы чувствуете слабость в мышцах.

Для хорошего и крепкого сна рекомендуем прочитать статью о том, [как выбрать матрас для сна и здоровья](#).

**4. Поза ребенка.** Сядьте на пятки и чуть-чуть разведите колени в стороны. Во время глубокого вдоха поднимите руки вверх и немного потянитесь. Далее уже на выдохе положите руки сначала на колени, а потом на пол перед собой как можно дальше и задержитесь в таком положении секунд 30. Старайтесь дышать в такой позе глубоко и ровно. Вернитесь в исходное положение, повторите это упражнение раз 5.

#### Дыхательные упражнения для снятия стресса

**1. Медленные вдох и выдох.** Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

**2. «Дыхание» животом.** Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

**3. Вдох и выдох через разные ноздри.** Примите расслабляющую для Вас позу и закройте глаза. Это упражнение очень простое. Заткните пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, заткнув при этом правую ноздрю. Потом держите закрытой правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Повторите данное упражнение несколько раз. Не рекомендуется делать это упражнение перед сном.