

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
 высшего образования
"Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации"
 (Финансовый университет)

Научно-образовательный центр развития профессиональных
 компетенций и квалификаций

Календарный учебный график

программы повышения квалификации
**«Психологическая адаптация личности в период ненормативного кризиса
 занятости»**

Объем программы – 36 час.

Продолжительность обучения – 1-2 недели

Форма обучения – очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий

Образовательный процесс по программе может осуществляться в течение всего учебного года. Занятия проводятся по мере комплектования учебных групп.

№ п \ п	Наименование дисциплин (модулей), тем	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	ИА	СР	Всего
1	Тема 1. Нормализация собственного психологического состояния: Методы самостоятельной работы с тревогой, депрессией, пассивностью и зависимым поведением. Практические рекомендации по улучшению памяти, внимания, мышления. Арт-терапия. Релаксационные расслабляющие техники, майндфулнесс.	6				2				8
2	Тема 2. Коммуникативный тренинг- Причины и отражение агрессии. Правила бережной конфронтации. Отражение чувств и выражение первичных эмоций Я-концепция выражения собственных чувств и мыслей. Практические рекомендации по бесконфликтному поведению в профессиональной среде. Правила успешного выстраивания взаимоотношений в новом коллективе		6			2				8
3	Тема 3. Социальные роли и функции - изменения, переформатирование Переживание потерь и горя - информирование, валидация. Дисфункциональные когнитивные установки на тему старости и одиночества, не востребованности, потери смыслов Формулировка целей-Техники постановки профессиональных целей. Поиск ресурсов Желания, мечты, хобби ,			6			2			8

4	Тема 4. Профориентация Тестирование участников на предмет соответствующей профессиональной сфере деятельности его желаниям и возможностям Определение исполнительских и управленческих качеств. Определение внутренних конфликтов мешающих поиску новой и работы и получению новой специальности. Подготовка к прохождению собеседований . Информирование о возможностях и госпрограммах				4		2		2	8
7	Итоговая аттестация							2		2
8	Итого	6	6	6	4	4	4	2	2	34

Директор Научно-образовательного центра развития профессиональных компетенций и квалификаций



О.И. Олейниченко

Условные обозначения	
П	Практика
ИА	Итоговая аттестация
КР	Контактная работа
СР	Самостоятельная работа