

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

**Калужский филиал**

Обсуждено и одобрено  
на Ученом совете Калужского  
филиала Финуниверситета  
Протокол №44

от "28" августа 2026 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

программы повышения квалификации

**«Стресс-менеджмент, самоменеджмент и личная эффективность в условиях неопределенности»**

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цель                         | формирование и развитие у слушателей психологических компетенций, предназначенных для повышения личной эффективности и достижения успеха в профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Профессиональные компетенции | <b>Знать:</b> парадигмы управления стрессами, понятие и виды стресса, формы проявления и стадии развития стресса, модели и механизмы преодоления стресса; подходы и критерии эффективного самоменеджмента<br><b>Уметь:</b> выделять и эффективно использовать копинг-стратегии, формировать позитивный имидж в общении и сфере деловых коммуникаций, обеспечивать личностное противодействие информационному стрессу, выявлять недостоверные и ложные сообщения в процессе коммуникаций, повышать эффективность личной организации, использовать принципы профессиональной этики |
| Категория слушателей         | -лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;<br>-лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Срок обучения                | 36 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Форма обучения               | Очная с применением ДОТ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Режим занятий                | 4-8 часов в день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| № п/п | Наименование разделов и тем                                         | Всего часов трудоемкости | В том числе        |        |                      |                        | Форма контроля |
|-------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|--------|----------------------|------------------------|----------------|
|       |                                                                     |                          | Контактная работа* |        |                      | Самостоятельная работа |                |
|       |                                                                     |                          | Всего, часов       | Из них |                      |                        |                |
|       |                                                                     |                          |                    | лекции | практические занятия |                        |                |
| 1     | 2                                                                   | 3                        | 4                  | 5      | 6                    | 7                      | 8              |
| 1     | Тема 1. Стресс-менеджмент как теория и практика управления стрессом | 3                        | 3                  | 2      | -                    | 1                      | Тестирование   |
| 2     | Тема 2. Стресс-менеджмент в ситуационном контексте                  | 3                        | 3                  | 2      | -                    | 1                      | Тестирование   |
| 3     | Тема 3. Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях             | 4                        | 4                  | 2      | 2                    | -                      | Тестирование   |
| 4     | Тема 4. Лидерство и стиль руководства в управлении стрессом         | 4                        | 4                  | 2      | 2                    | -                      | Тестирование   |
| 5     | Тема 5. Социально-психологический климат                            | 4                        | 4                  | 2      | 2                    | -                      | Тестирование   |
| 6     | Тема 6. Личная эффективность в условиях неопределённости и риска    | 4                        | 4                  | 2      | -                    | 2                      | Тестирование   |
| 7     | Тема 7. Конфликты и управление конфликтами                          | 4                        | 4                  | 2      | 2                    | -                      | Тестирование   |
| 8     | Тема 8. Стресс-менеджмент в деловом взаимодействии                  | 4                        | 4                  | 2      | -                    | 2                      | Тестирование   |
| 9     | Тема 9. Самоменеджмент и личная эффективность                       | 4                        | 4                  | 2      | -                    | 2                      | Тестирование   |
|       | Всего                                                               | 34                       | 34                 | 18     | 8                    | 8                      |                |
|       | Итоговая аттестация                                                 | 2                        | 2                  | -      | 2                    | -                      | зачет          |
|       | Общая трудоемкость программы                                        | 36                       | 36                 | 18     | 10                   | 8                      |                |

**Автор учебного курса:**

Программу разработала Моисеева И.Г. к. псих. наук, доцент кафедры «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины».

Начальник отдела ДОПиТВ



А.С. Ремизова

\* С применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения