

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

Ярославский филиал

Обсуждено и одобрено
на Ученом совете филиала

Протокол № 39
от «15» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Ярославского филиала
Финансового университета
В.А. Кваша

«15» сентября 2026 г.

3. Примерный календарный учебный график*

Семинар

«Когда обычного стресса недостаточно».

Объем семинара: 6 академических часов.

Форма обучения: очная.

Наименование раздела	1 день	КР	СР	П	С	ПА	ИА	Всего
Стресс, кризис, травма: понятия и различия. Источники стресса	1	1	-	-	-	-	-	1
Как стресс влияет на тело, мышление и поведение	1	1	-	-	-	-	-	1
Виды и признаки психологического кризиса	1	1	-	-	-	-	-	1
Психологическая травма: механизмы и проявления	1	1	-	-	-	-	-	1
Копинг-стратегии. Профилактика и управление стрессом	1	1	-	-	-	-	-	1
Рефлексия. Поддержка человека в кризисе	1	1						1
Итого:	6	6	-	-	-	-	-	6

Условные обозначения	
ПА	Промежуточная аттестация
П	Практика
С	Стажировка
ИА	Итоговая аттестация
КР	Контактная работа
СР	Самостоятельная работа

* Календарный график может быть скорректирован по согласованию с Заказчиком.