

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

Ярославский филиал Финуниверситета

Обсуждено и одобрено
на Ученом совете филиала

Протокол № 39
от «15» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ярославского филиала

Финуниверситета

В.А. Кваша

«15» сентября 2026 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

семинара

«Когда обычного стресса недостаточно»

Требования к уровню образования слушателей	не установлены
Категория слушателей	Лица, заинтересованные в изучении психологии стресса, кризисных состояний и практических методов управления ими
Срок обучения	6 академических часов
Форма обучения	очная

№№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего, часов трудоемкости	В том числе				Форма контроля
			Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
			Всего часов	Из них			
				Теоретические занятия	Практические занятия		
1.	Стресс, кризис, травма: понятия и различия. Источники стресса	1	1	0,5	0,5	-	-
2.	Как стресс влияет на тело, мышление и поведение	1	1	0,5	0,5	-	-
3.	Виды и признаки психологического кризиса	1	1	0,5	0,5	-	-
4.	Психологическая травма: механизмы и проявления	1	1	0,5	0,5	-	-
5.	Копинг-стратегии. Профилактика и управление стрессом	1	1	0,5	0,5	-	-
6.	Рефлексия. Поддержка человека в кризисе	1	1	0,5	0,5	-	-
ИТОГО:		6	6	3	3	-	-

Разработчики программы

Токарева Валентина Борисовна, доцент.

Сведения о преподавателях, участвующих в реализации программы

К учебному процессу привлекаются высококвалифицированные спикеры и модераторы.

Руководитель Центра ДО



А.В. Носкова