

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.



ПРОГРАММА

семинара

«Когда обычного стресса недостаточно»
(6 академических часов)

Ярославль – 2026

1. Общая характеристика программы

Программа семинара «Публичная презентация проектов» разработана на основе требований:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Профессионального стандарта 03.018 «Психолог-консультант», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н.

Программа разработана на основе перечня профессий, профессиональных стандартов, квалификационных требований, указанных в квалификационных справочниках по соответствующим должностям, профессиям и специальностям и в соответствии со ст. 195.3. «Порядок применения профессиональных стандартов» (Трудовой кодекс Российской Федерации) от 30.12.2001 № 197-ФЗ).

1.1 Цель реализации

Программа семинара направлена на формирование у слушателей понимания механизмов стресса, психологического кризиса и травмы, а также приобретение практических инструментов для их распознавания, профилактики и управления ими в повседневной жизни.

1.2 Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы семинара слушатель должен:

Знать:

- понятие стресса, его отличие от тревоги и от эмоций в целом, стадии стресса по Г. Селье;
- виды стресса (острый/хронический, эустресс/дистресс) и физиологические механизмы стрессовой реакции;
- внешние и внутренние источники стресса и роль субъективной оценки ситуации;
- когнитивные, эмоциональные и поведенческие проявления стресса;
- понятие психологического кризиса, его виды и признаки;
- механизмы психологической травмы и общее представление о ПТСР;
- понятие копинг-стратегий, их виды (адаптивные и дезадаптивные) и принципы профилактики стресса.

Уметь:

- распознавать признаки стресса у себя и окружающих на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровне;
- различать состояния стресса, кризиса и травмы;
- различать адаптивные и дезадаптивные копинг-стратегии в конкретной ситуации;

- применять базовые техники саморегуляции (осознанное дыхание, переключение внимания, структурирование задач);
- оказывать базовую психологическую поддержку человеку в кризисной ситуации;
- определять, когда ситуация требует обращения за профессиональной помощью.

Владеть:

- навыками первичной саморегуляции в стрессовой ситуации;
- методикой анализа источников стресса и выбора адекватной копинг-стратегии для управления им;
- базовыми принципами поддержки человека, переживающего кризис.