

Ярославский государственный педагогический университет
им. К.Д. Ушинского

Факультет дополнительного профессионального образования



УТВЕРЖДАЮ
О.А. Коряковцева
2016 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программы повышения квалификации
«Ресурсы стрессоустойчивости и профилактика профессионально-личностной
деструкции преподавателя»

Категория слушателей: научно-педагогические работники

Трудоемкость (срок) обучения: 72 час.

Форма обучения: очная

Режим занятий: 4 час/ день

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего, час.	В том числе			Формы контроля
			Лекции	Практич. занятия (работы), лаборат., семинарски и др.	Самостоятель- ная работа (с учебными материалами и т.п.)	
1	Понятие о стрессе. Концепции и модели стресса. Профессиональный стресс.	14	6	8		реферат
2	Эмоциональное выгорание и профессиональные деформации специалиста	12	4	8		эссе
3	Диагностика и профилактика профессионального стресса.	22	4	18		тест
4	Управление стрессом. Базовые принципы и техники.	24	6	18		реферат

Итого	72	20	52		
Итоговая аттестация	Зачет				