

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Балтийский государственный технический университет
«ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова

Управление дополнительного профессионального образования



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной
деятельности и цифровизации

А.Е. Шашурин
20 23 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации

Методы психической саморегуляции в профессиональной деятельности

(форма обучения - очная, с применением дистанционных образовательных технологий,
16 часов, итоговая аттестация в форме зачета)

Авторы программы:

Болотова Ольга Владимировна, канд. психол. наук,
доцент кафедры Р1 «Менеджмент организации»
Шматко Алексей Дмитриевич, доктор эконом. наук, профессор,
заведующий кафедрой Р1 «Менеджмент организации»

Эксперт, проводивший техническую экспертизу программы:
Ивановская Ю.В., специалист по учебно-методической работе

г. Санкт-Петербург
2023

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

Балтийский государственный технический университет
«ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова

Управление дополнительного профессионального образования



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной
деятельности и цифровизации

А.Е. Шашурин

2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
Методы психической саморегуляции в профессиональной деятельности

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья слушателей на основе овладения ими способами саморегуляции и активизации личностных ресурсов в профессиональной деятельности.

Категория слушателей: психологи, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее профессиональное образование; получающие среднее профессиональное и (или) высшее профессиональное психологическое образование, преподаватели образовательных учреждений высшего образования и среднего профессионального образования, служащие.

Форма обучения: очная, с применением дистанционных технологий.

Календарный учебный график:

общий объём программы в часах –16;

Из них:

аудиторных часов - 4;

обучение в дистанционном режиме -12;

Режим аудиторных занятий:

часов в день – 2;

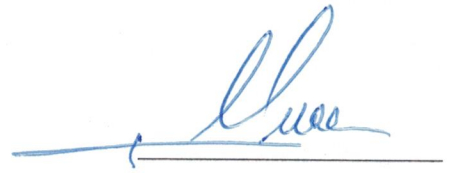
дней в неделю – 2.

Общая продолжительность реализации программы - 4 недели.

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
1.	Психическая саморегуляция. Психодиагностика уровня психической саморегуляции	7	6*	1*	Реферат
2.	Тренинг психической саморегуляции	8	4*	4	Тренинг
3.	Итоговая аттестация	1		1*	Зачет

4.	Итого:	16	10	6	
----	--------	----	----	---	--

Шматко Алексей Дмитриевич, д.э.н., профессор,
заведующий кафедрой Р1 «Менеджмент организации»



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Балтийский государственный технический университет
«ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова**

Управление дополнительного профессионального образования

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
Методы психической саморегуляции в профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование модулей, тем*	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
1.	Психическая саморегуляция. Психодиагностика уровня психической саморегуляции	7	6	1	Реферат
1.1.	Защитные механизмы и сбои психики. Общие принципы и методы саморегуляции	4	4*	-	
1.2	Психодиагностика психической саморегуляции	3	2*	1*	
2.	Тренинг психической саморегуляции	8	4	4	Тренинг
2.1.	Нервно-мышечная релаксация. Настройка на позитивное мышление. Техника «Остановка мысли»	4	2*	2	
2.2	Упражнение на усиление самомотивации. Упражнение на преодоление прокрастинации Упражнение «Дыхание по квадрату». Техники управления гневом	4	2*	2	
	Итоговая аттестация*	1		1*	Зачет
	Итого:	16	10	6	