ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «АКАДЕМИЯ ЛИДЕРСТВА И АДМИНИСТРИРОВАНИЯ БИЗНЕС-ПРОЦЕССОВ ФНС РОССИИ»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор "Академии ФНС ЛАБ"
_____И.А.Ефремов
«12 » декабря 2025 года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программы повышения квалификации
«Практики саморегуляции»

Цель: *Программа нацелена на развитие навыков эффективного управления психофизиологическим состоянием, внимания и сознания с использованием разнообразных методов, включая дыхательные практики, релаксацию, аффирмации, визуализацию и арт-терапию.*

Категория слушателей: *главная, ведущая, старшая группы должностей; категории: руководители, помощники (советники), специалисты*

Трудоемкость обучения: *64 часа*

Форма обучения: *очная*

№ п/п	Наименование дисциплин, тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	промежуточная/ итоговая аттестация	
1	Тренинг Знакомство	2	0	2		
2	Полилог культур России: от исторической памяти к национальному достоянию	2	2	0		
3	Теоретические основы психологической саморегуляции	4	4	0		
4	Саморегуляция психофизиологического состояния.	6	2	4		
5	Саморегуляция через управление сознанием	8	4	4		
6	Проективные методики и имагинальные техники	10	0	10		
7	Возможности арт-терапии в регуляции поведения	20	6	14		
8	Подготовка проектной работы	8	0	8		
Всего аудиторных часов		**60**	**18**	**42**		
Итоговая аттестация		**4**				защита проекта
	Итого:	**64**	**18**	**42**	**4**	

Проректор по научному и инновационному развитию _____ Е.А. Хицков