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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
«Стрессменеджмент и саморегуляция руководителя» (мастерский уровень)
по повышению квалификации федеральных государственных гражданских служащих Федеральной налоговой службы

Базовое образование: *высшее образование*

Продолжительность программы: *18 часов*

Форма контроля: *экзамен в форме собеседования*

По окончании выдается: *удостоверение о повышении квалификации*

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов				Форма промежуточной аттестации
		Всего	по видам занятий			
			лекции	практические занятия		
				аудиторные	самостоятельная работа	
1	**Стрессменеджмент и саморегуляция руководителя**	**16**	**4**	**12**	**0**	**зачет**
1.1	Тренинг-знакомство. Руководитель и стресс в современном мире. Профессиональное выгорание	2		2		
1.2	Стрессменеджмент. Развитие стрессоустойчивости. Методы снятия психоэмоционального напряжения	4	4			
1.3	Аутотренинг как метод снятия стресса. Комната психоэмоциональной разгрузки	6		6		
1.4	Инструменты профилактики стресса и профессионального выгорания	4		4		
	Итоговая аттестация	**2**		**2**		**экзамен в форме собеседования**
	Итого:	**18**	**4**	**14**	**0**	

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