

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



**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. ректора "Академии ФНС ЛАБ - Волга"

*Кож* И.В. Кожанова  
"14" января 2025 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
«Управление личным ресурсным состоянием. Практики противодействия стрессу и профессиональному выгоранию»

**Цель:** Освоение широкого спектра управленческих знаний и умений, а также формирование компетенций, необходимых для должностного роста

**Продолжительность** 36 часов

**обучения:**

**Форма обучения:** заочная с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

**Режим занятий:** 2-8 часов в день

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего	Количество часов по видам занятий				Форма промежуточной аттестации
			лекции		практические занятия		
			вебинар	самостоятельное изучение	вебинар	самостоятельное изучение	
1	Что такое стресс? Как он возникает?	6	1	3	0	2	зачет
2	Профессиональное выгорание	6	1	3	0	2	зачет
3	Развитие стрессоустойчивости	8	0	6	0	2	зачет
4	Инструменты профилактики профессионального стресса и выгорания	14	0	6	4	4	зачет
	<b>Итоговая аттестация</b>	2	0	2	0	0	экзамен в форме тестирования
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	

Проректор по учебной работе

*Кож*

Кожанова И.В.