

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ивановский государственный энергетический университет имени В.И. Ленина»
(ИГЭУ)**

Принята на заседании
Ученого совета университета
Протокол № 1 от 01.10. 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Ю.Ю. Рогожников

» октябрь 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации**

**«Практический стресс-менеджмент для преподавателя:
инструменты профессиональной устойчивости»**

Разработчик: Крюкова Татьяна Борисовна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры истории, философии и права

Иваново 2025

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с квалификационными характеристиками должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования, утвержденными приказом Минздравсоцразвития РФ от 11.01.2011 г. № 1н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих».

1.1. Цель реализации программы

Повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации и совершенствование (формирование) у слушателей следующих компетенций, необходимых для решения профессиональных задач в сфере профессиональной деятельности:

ПК – 1 – Способность к эффективной профессиональной деятельности на основе технологий саморегуляции и самоорганизации.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы обучающийся должен приобрести следующие знания, умения, необходимые для качественного изменения (формирования) указанных профессиональных компетенций:

знания:

- физиологических и психологических механизмов формирования стрессовых реакций в профессиональной деятельности преподавателя, включая активацию нейроэндокринной системы и специфику когнитивной оценки рабочих ситуаций;
- последствий длительного воздействия профессионального стресса на организм и продуктивность преподавателя, выражающиеся в функциональных нарушениях систем организма и риске эмоционального выгорания;
- системного инструментария саморегуляции и самоорганизации, включающего алгоритмы экстренной самопомощи, технологии психофизической саморегуляции (дыхательные и мышечные практики) и методы рационального планирования ресурсов

умения:

- проводить самодиагностику и анализ личных профессиональных стрессоров, определяя степень их влияния на эмоциональное состояние и работоспособность
- применять алгоритмы экстренной самопомощи и техники оперативной саморегуляции непосредственно в процессе профессиональной деятельности для нейтрализации стрессовых реакций и восстановления работоспособности.
- проектировать рациональный режим труда и отдыха, используя инструменты планирования и декомпозиции задач для предотвращения профессионального истощения.

навыки:

- проектирования индивидуальной траектории профессиональной устойчивости и системного применения техник саморегуляции в повседневной педагогической практике.

1.3. Категория слушателей и требования к уровню подготовки поступающего на обучение

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, имеющие или получающее среднее профессиональное и (или) высшее профессиональное техническое образование.

1.4. Форма обучения: очная.

1.5. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы
Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

1.6. Трудоемкость программы: 36 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля)	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, час.					Про- межу- точная атте- стация	Всего часов
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	Стажировка		
1	Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности преподавателя	10	10		12			32
2	Итоговая аттестация							4
	Итого	10	10		12			36

2.2. Календарный учебный график

Наименование дисциплины (модуля) или вид учебной нагрузки	Трудоемкость учебной нагрузки, ч.	Учебные недели					
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя	6-я неделя
1 Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности преподавателя	32	6	6	6	6	6	2
3 Итоговая аттестация	4						4

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

3.1. Рабочая программа дисциплины (модуля)

3.1.1. Содержание теоретической части

№ п/п	Наименование темы	Объем, часы
1	Психология профессионального стресса и специфика деятельности преподавателя высшей школы	2
2	Нейробиологические механизмы и когнитивные модели формирования стрессовых реакций	2
3	Психофизиология восстановления через механизмы сна и управление мышечным напряжением	2
4	Адаптивные модели поведения и технологии сохранения психологической устойчивости личности	2
5	Системное планирование и распределение личных ресурсов в условиях многозадачности	2
	Итого	10

3.1.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы	Объем, часы
1	Самодиагностика профессиональных стрессоров и построение индивидуальной карты напряженности	2
2	Отработка алгоритмов экстренной самопомощи и техник когнитивной переоценки рабочих ситуаций	2
3	Освоение методов мышечной релаксации и приемов восстановления ресурсных состояний	2
4	Моделирование адаптивных копинг-стратегий и выбор эффективных моделей поведения	2
5	Практическое применение инструментов системного планирования и декомпозиции рабочих задач	2
	Итого	10

3.1.3. Содержание лабораторных работ

Нет.

3.1.4. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	Наименование работы	Объем, часы
1	Апробация техник психофизической саморегуляции и алгоритмов экстренной самопомощи в условиях профессиональной деятельности	6
2	Разработка индивидуальной программы профессиональной устойчивости на основе методов системного планирования и распределения ресурсов	6
	Итого	12

3.1.5. Содержание стажировки

Нет.

3.1.6. Промежуточная аттестация

Нет.

3.1.7. Учебно-методические материалы

1. Маклаков, А. Г. Общая психология : учебное пособие для вузов / А. Г. Маклаков. — СПб.[и др.] : Питер, 2002. — 592 с.

2. Стрелков, Ю. К. Инженерная и профессиональная психология: учебное пособие для вузов / Ю. К. Стрелков — 2-е изд., стер — М.: Академия, 2005 — 360 с.

3. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности: учебное пособие для вузов / В. А. Бодров — М.:Per Se, 2001. — 511 с.

3.1.8. Электронные ресурсы

1. Профессиональный стресс / Столярова, В. А. Психология функциональных состояний : учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — С. 18-28 — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://reader.lanbook.com/book/455753?lms=d0440edfc3fb89e8225ef0e0846f8a92> — Режим доступа: для авториз. пользователей.).

2. Бергис, Т. А. Психология стресса : учебное пособие / Т. А. Бергис. — Тольятти : ТГУ, 2022. — 226 с. — ISBN 978-5-8259-1299-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/325865> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К итоговой аттестации по программе допускаются обучающийся, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета.

Фонд оценочных средств к итоговой аттестации приведен в приложении 1.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Учебная аудитория Б237	Лекции Практические занятия	аудитория, оборудованная компьютерным проектором и персональными компьютерами

5.2. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды при реализации программ с использованием дистанционных образовательных технологий

Нет.

5.3. Кадровые условия

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками из числа докторов, кандидатов наук ИГЭУ, практикующих специалистов ведущих предприятий.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения итоговой аттестации**

Итоговая аттестация проводится в форме **зачета**, который представляет собой презентацию индивидуального проекта **«Индивидуальная стратегия профессиональной устойчивости»**.

Структура проекта включает в себя два основных раздела

1. **Личный арсенал средств саморегуляции**, в который входят выбранные слушателем способы преодоления стресса (копинг-стратегии), приемы экстренной помощи в моменте и техники психофизической саморегуляции.
2. **Система планирования рабочего времени**, представляющая собой модель распределения профессиональных задач и ресурсов, основанную на методах расстановки приоритетов и деления крупных целей на части (декомпозиции).

Критерии оценки уровня освоения программы:

Оценки «зачтено» заслуживают обучающиеся, представившие индивидуальный проект, который подтверждает полное освоение учебного материала и владение инструментами профессиональной устойчивости. Слушатель демонстрирует системный характер знаний, обоснованность выбора техник саморегуляции и способность к их самостоятельному применению в ходе дальнейшей педагогической деятельности.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, не представившим индивидуальный проект или подготовившим его с существенными нарушениями требований программы. Оценка ставится при обнаружении значительных пробелов в знаниях основного материала и допущении принципиальных ошибок в применении методов самоорганизации.