

Содержание изменений:

а) В пункт 4.3 добавлена форма текущего контроля – онлайн-курс. Таблица 4.3 представлена следующим образом:

4.3 Трудоемкость разделов учебной дисциплины (модуля) и контактной работы

№	Наименование разделов (тем) учебного модуля, УЭМ, наличие КП/КР	Контактная работа (в АЧ)				Внеауд. СРС (в АЧ)	Формы текущего контроля
		Аудиторная			В т.ч. СРС		
		ЛЕ К	ПЗ	ЛР			
	УЭМ 1 Тайм менеджмент	21	21	-	6	66	
1.	Сущность и определение понятия «тайм- менеджмент».	4	3	-	1	11	Реферат
2.	Хронометраж.	4	3	-	1	11	Кейсы
3.	Планирование.	4	3	-	1	11	Презентация
4.	Эффективный обзор задач.	3	4	-	1	11	Кейсы
5.	Приоритеты.	3	4	-	1	11	Подготовка документа (самодиагностика)
6.	Самомотивация.	3	4	-	1	11	Творческое задание
	УЭМ 2 Стресс менеджмент	21	21	-	6	66	
1.	Роль стресса в жизни человека.	4	3	-	1	2 9	Домашнее задание Онлайн-курс
2.	Причины и признаки возникновения и развития стресса.	4	3	-	1	11	Подготовка документа (самодиагностика)
3.	Стратегии стресс-менеджмента.	4	3	-	1	11	Презентация
4.	Профилактика стресса.	3	4	-	1	2 9	Домашнее задание Онлайн-курс
5.	Методы и приемы антистрессовой самозащиты.	3	4	-	1	11	Кейсы
6.	Восстановление ресурсов, противодействие хронической усталости.	3	4	-	1	2 9	Творческое задание Онлайн-курс
	Промежуточная аттестация			-			Зачет
	ИТОГО	42	42	-	12	132	

б) В п. 7.2 добавлен онлайн-курс:

«Учебная дисциплина (модуль) «Психологический самоменеджмент» реализуется с помощью дистанционных образовательных технологий:

Онлайн-курс «Стрессоустойчивость в современном мире», АНО «Россия – страна возможностей», <https://rsv.ru/education/courses/1/757/>

в) В приложение А добавлено оценочное средство текущего контроля и форм промежуточной аттестации – онлайн курс.

б) Онлайн-курс

Онлайн-курс «Стрессоустойчивость в современном мире», АНО «Россия – страна возможностей», <https://rsv.ru/education/courses/1/757/>

Курс «Стрессоустойчивость в современном мире» расскажет о компонентах стрессоустойчивости: восприятии себя и своего будущего, организованности и настойчивости для формирования саморегуляции в ситуациях профессионального, личного и учебного стресса. Курс представляет возможность посмотреть на стрессоустойчивость как многокомпонентное психологическое образование, включающее в себя телесный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий уровень. Вы научитесь приемам саморегуляции на каждом из этих уровней, попрактикуетесь в онлайн-режиме и попробуете встроить эти навыки без насилия для достижения качества жизни и счастья.

Программа курса

- От VUCA мира к BANI.
- Что такое стрессоустойчивость и резильентность.
- Развитие стрессоустойчивости.
- Восприятие себя.
- Восприятие будущего.
- Организованность.
- Настойчивость.
- Телесные практики.
- Эмоциональная саморегуляция.
- Когнитивные инструменты.
- Поведенческие изменения.

Результаты освоения онлайн-курса:

- выявлять факторы, обеспечивающие личную эффективность в условиях постоянных изменений;
- анализировать причины и условия достижения поставленных целей;
- применять модели, алгоритмы, техники и технологии для формирования оптимальных поведенческих установок;
- владеть навыками сопротивления стрессовым и эмоционально напряженным ситуациям;
- владеть навыками преобразования негативных ситуаций в благоприятные и оптимальные.