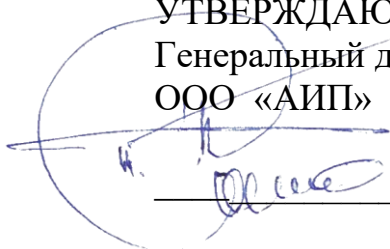


ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«АКАДЕМИЯ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ»
ОГРН 1155017001457, ИНН 5017106389

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «АИП»



/А.А. Матов/

«07» апреля 2025 г.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
курса повышения квалификации
"Навыки работы со стрессом: От теории к практике"
(наименование программы ДПО)

всего часов: 72 часа

Программа составлена: Берген Олесей Эдуардовной, педагогом
дополнительного образования

(Ф.И.О., должность, степень, звание составителей)

Рязань
2025

Пояснительная записка

В условиях современного общества стресс стал одной из главных проблем, влияющих на качество жизни и здоровье людей в различных сферах — от личной жизни до профессиональной деятельности. Увеличение нагрузки, постоянные изменения в социальной среде и личные проблемы создают значительный уровень стресса, который может приводить к эмоциональному выгоранию, снижению продуктивности и ухудшению физического состояния. Поэтому управление стрессом становится актуальной задачей для каждого человека, стремящегося создать гармонию в своей жизни.

Программа "Навыки работы со стрессом: От теории к практике" направлена на обучение участников эффективным методам управления стрессом, что является важным шагом к повышению их эмоционального благополучия и общей жизненной эффективности. В рамках программы участники получают знания о природе стресса, его воздействии на организм и психику, а также осваивают практические техники, позволяющие справляться с негативными эмоциями и повышать свою устойчивость.

Современные исследования показывают, что высокий уровень стресса может негативно сказаться не только на индивидуальном здоровье, но и на отношениях с окружающими. Стресс может привести к конфликтам, снижению мотивации и ухудшению качества жизни. Поэтому важно не только осознать проблему, но и предпринять конкретные шаги для ее решения. Программа включает в себя теоретические занятия, практические упражнения и групповые обсуждения, что создает возможность для обмена опытом и поддержки среди участников.

Особенностью данной программы является её комплексный подход, который сочетает в себе как научные знания о стрессе, так и практические навыки его управления. Участники смогут научиться различным техникам релаксации, методам когнитивного переосмысленного подхода и стратегиями тайм-менеджмента. Это позволит не только снизить уровень стресса в повседневной жизни, но и повысить общую продуктивность и удовлетворенность жизнью.

Таким образом, программа "Навыки работы со стрессом: От теории к практике" является важным инструментом для повышения качества жизни людей в различных сферах. Эффективное управление стрессом способствует улучшению межличностных отношений, повышению уровня доверия и взаимопомощи в сообществе, что в конечном итоге ведет к созданию более гармоничной и поддерживающей среды. Инвестиции в обучение навыкам управления стрессом — это инвестиции в личное благополучие и успешное будущее каждого участника.

1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

1. Ознакомить участников с основами психологии стресса.
2. Научить эффективным методам управления стрессом.
3. Развить навыки саморегуляции и эмоциональной устойчивости.
4. Создать поддерживающую среду для обмена опытом и практики.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

Изучение программы способствует формированию у слушателей следующих компетенций:

- знание основных причин и последствий стресса;
- знание методов оценки уровня стресса и его влияния на здоровье;
- умение применять техники осознанности и расслабления для снижения стресса;
- умение распознавать и работать с негативными мыслями и установками;
- знание принципов эффективного управления временем и планирования задач;
- умение строить отношения и взаимодействовать с окружающими, запрашивать поддержку;
- знание стратегий повышения эмоциональной устойчивости;
- умение разрабатывать индивидуальные планы действий по управлению стрессом.

В результате изучения программы слушатели должны

Знать:

- виды стресса и механизмы возникновения стресса и его влияние на психоэмоциональное состояние;
- методы самооценки уровня стресса, включая опросники и шкалы;
- техники осознанности, расслабления, включая дыхательные упражнения, телесные практики
- принципы когнитивно-поведенческой терапии и их применение в управлении стрессом;
- основные принципы тайм-менеджмента и приоритизации задач;
- важность социальной поддержки и способы ее создания;
- стратегии для повышения эмоциональной устойчивости в сложных ситуациях;
- основы разработки индивидуального плана управления стрессом.

Уметь:

- использовать инструменты самооценки для определения своего уровня стресса;
- применять техники расслабления в повседневной жизни;
- идентифицировать негативные мысли искажения, влияющие на уровень стресса, перестраивать внутренний диалог на поддерживающий;
- эффективно планировать свое время, расставляя приоритеты в задачах;
- общаться с окружающими для создания поддерживающей среды;
- применять стратегии эмоциональной устойчивости в стрессовых ситуациях;

- разрабатывать и внедрять индивидуальный план действий по управлению стрессом.

Владеть:

- навыками осознания своих триггеров стресса и их влияния на эмоциональное состояние;
- навыками применения различных техник по работе со стрессом, выгоранием в различных ситуациях;
- навыками анализа и перестроения внутреннего диалога;
- навыками эффективного планирования времени и управления задачами;
- навыками построения поддерживающих отношений с окружающими;
- навыками разработки и реализации индивидуального плана управления стрессом.

3. ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Обучение по Дополнительной профессиональной программе по повышению квалификации "Навыки работы со стрессом: От теории к практике" проводится с применением дистанционных форм организации учебных занятий.

Основные формы реализации дополнительной профессиональной программы (с использованием дистанционных образовательных технологий):

- видео- и аудио-занятия, лекции;
- вебинары (как разовые тематические мероприятия и как циклы);
- тесты;
- адресные дистанционные консультации со стороны педагогов и наставников, как с опорой на цифровые платформы и ресурсы, позволяющие снабжать слушателей учебным материалом, так и с использованием ресурсов мессенджеров, в первую очередь, Telegram, ввиду ее большой популярности и востребованности.

Дистанционные занятия проводятся в следующих формах:

Чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием программного обеспечения, позволяющего обмениваться сообщениями по компьютерной сети в режиме реального времени. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату.

Форум-занятия – дистанционные уроки, конференции, семинары, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет. Для таких занятий могут использоваться специально разработанные образовательные форумы – форма работы учащихся по определенным темам внутри одного пространства. От чат-занятий форумы отличаются возможностью многодневной работы и несинхронным взаимодействием учащихся и педагога.

Вебинар-сессия осуществляется на базе программно-технической среды, которая обеспечивает взаимодействие пользователей. Для проведения сессии каждая из сторон должен иметь доступ к персональному компьютеру, включенному в сеть. Для учебных вебинар-сессий характерно достижение образовательных задач.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план программы повышения квалификации "Навыки работы со стрессом: От теории к практике"

Категория слушателей: Специалисты со средним, средним профессиональным и высшим образованием.

Продолжительность: 72 часа

Формат: Онлайн занятия, интерактивные практикумы, групповые обсуждения так же в формате онлайн с применением современных дистанционных технологий.

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час	В том числе		
			лекции	практические занятия	Самостоятельная работа
1	Стресс	12	10		2
3	Эмоциональный интеллект	10	8		2
4.	Осознанность	4	2	1	1
5.	Мышление	10	6	2	2
6	Саморегуляция	6	2	2	2
7	Кризисы. Рекомендации по работе.	4	2	2	
8	Хронический стресс и выгорание. Практические методы работы.	6	4	2	
9	Тело и травмы.	8	4	2	2
10	Кортизольный синдром.	4	2		2
11	О гормонах, влияющих на уровень стресса.	2	2		
12	Профилактика работы со стрессом. Телесные практики. Дыхательные практики.	6	2	2	2
	Итого	72	44	13	15
Итоговая аттестация (зачет)		4			

Учебно-тематический план
программы повышения квалификации
"Навыки работы со стрессом: От теории к практике"

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час	В том числе		
			лекции	практические занятия	Самосто- ятель- ная работа
1	Стресс	12	10		2
1.1	Стресс. Позитивный, негативный, хронический стресс	2	2		
1.2	Гомеостаз. Этапы стресса	2	2		
1.3	Биохимия стресса.	2	2		
1.4	Стрессовая ситуация. Телесные реакции и формы проживания стресса	2	2		
1.5	Последствия затяжного хронического стресса и отсутствия устойчивости	2	2		
1.6	Тест на уровень стресса	2			2
2	Эмоциональный интеллект	10	8		2
2.1	Эмоции, чувства, состояния	2	2		
2.2	Этапы проживания эмоций	2	2		
2.3	Эмоциональный контейнер	2	2		
2.4	Эмоциональный крючок	2	2		
2.5	Способы техники отреагирования и техники по работе со сложными чувствами	2			2
3.	Осознанность	4	2	1	1
3.1	Осознанность	2	1		
3.2	Техники осознанности	2	1	1	1
4.	Мышление	10	6	2	2
4.1	Осознанное мышление	2	2		
4.2	Искажения в мышлении	2	2		
4.3	Внутренний диалог	2	2		
4.4	Направленное мышление	2		2	
4.5	Техники работы с мыслями	2			2
5.	Саморегуляция	6	2	2	2
5.1	Как отследить стресс	1	1		
5.2	Законы саморегуляции	1	1		

5.3	Практики саморегуляции	4		2	2
6	Кризисы. Рекомендации по работе.	4	2	2	
6.1	Кризисы. Виды	2	2		
6.2	Способы работы с кризисами	2		2	
7.	Хронический стресс и выгорание. Практические методы работы.	6	4	2	
7.1	Хронический стресс	2	2		
7.2	Эмоциональное выгорание	2	2		
7.3	Практические методы по работе с хроническим стрессом и выгоранием	2		2	
8.	Тело и травмы.	8	4	2	2
8.1	Тело и травмы. Биохимия травмы	4	2		2
8.2	Виды травм	2	2		
8.3	Опросник про травмы	2		2	
9.	Кортизольный синдром.	4	2		2
9.1	Кортизольный синдром. Определение. Симптомы	2	2		
9.2	Способы работы с кортизольным синдромом	2			2
10.	О гормонах, влияющих на уровень стресса.	2			
10.1	Потребности и дофамин, окситоцин, эндорфин и серотонин	2			
11.	Профилактика работы со стрессом. Телесные практики. Дыхательные практики.	6	2	2	2
11.1	Ресурс	1	1		
11.2	Техники для восполнения ресурса	2		2	
11.3	Навыки самопомощи	2	1		1
11.4	Медитативные техники	1			1
	Итого	72	44	13	15
Итоговая аттестация (зачет)		4			

Учебная программа
повышения квалификации
"Навыки работы со стрессом: От теории к практике"

Раздел 1. Стресс

Тема 1.1: Стресс. Позитивный, негативный, хронический стресс

- Определение стресса и его роль в жизни человека.
- Различие между позитивным и негативным стрессом.
- Хронический стресс: причины, проявления и последствия.

Тема 1.2: Гомеостаз. Этапы стресса

- Понятие гомеостаза и его значение для организма.
- Этапы стресса: тревога, сопротивление, истощение.

Тема 1.3: Биохимия стресса

- Основные гормоны стресса (кортизол, адреналин).
- Влияние стресса на обмен веществ и физиологические процессы.

Тема 1.4: Стрессовая ситуация. Телесные реакции и формы проживания стресса

- Определение стрессовой ситуации.
- Телесные реакции на стресс: физиологические и эмоциональные аспекты.
- Формы проживания стресса: активное и пассивное реагирование.

Тема 1.5: Последствия затяжного хронического стресса и отсутствия устойчивости

- Физические и психические последствия хронического стресса.
- Устойчивость к стрессу: факторы и стратегии повышения.

Тема 1.6: Тест на уровень стресса

- Проведение теста на определение уровня стресса.
- Интерпретация результатов и рекомендации по снижению стресса.

Раздел 2. Эмоциональный интеллект

Тема 2.1: Эмоции, чувства, состояния

- Определения эмоций, чувств и состояний.
- Роль эмоций в жизни человека.

Тема 2.2: Этапы проживания эмоций

- Процесс проживания эмоций: от возникновения до реализации.

Тема 2.3: Эмоциональный контейнер

- Концепция эмоционального контейнера.
- Контейнирование значение и роль.

Тема 2.4: Эмоциональный крючок

- Определение эмоционального крючка.
- Примеры эмоциональных крючков и методы работы

Тема 2.5: Способы и техники отреагирования и техники по работе со сложными чувствами

- Подавление и преувеличение реакций, как иррациональные способы реализации эмоций. Техники отреагирования чувств.
- Методы работы со сложными чувствами (гнев, печаль).

Раздел 3. Осознанность

Тема 3.1: Осознанность

- Понятие осознанности и ее значение в жизни человека.
- Применение осознанности в повседневной практике.

Тема 3.2: Техники осознанности

- Основные техники осознанности (медитация, дыхательные практики).

Раздел 4. Мышление

Тема 4.1: Осознанное мышление

- Определение осознанного мышления и его компоненты.

Тема 4.2: Искажения в мышлении

- Основные когнитивные искажения и их влияние на восприятие реальности.

Тема 4.3: Внутренний диалог

- Понятие внутреннего диалога и его роль в формировании самооценки и настроения. Негативизация.

Тема 4.4: Направленное мышление

- Техники направленного мышления для работы со стрессом.

Тема 4.5: Техники работы с мыслями

- Методы изменения внутреннего диалога. Техники из когнитивно-поведенческой терапии по работе с когнитивными искажениями

Раздел 5. Саморегуляция

Тема 5.1: Как отследить стресс

- Способы самонаблюдения для определения уровня стресса.

Тема 5.2: Законы саморегуляции

- Основные принципы саморегуляции и их применение в жизни.

Тема 5.3: Практики саморегуляции

- Практические методы для управления стрессом (дыхательные упражнения, физическая активность).

Раздел 6. Кризисы. Рекомендации по работе

Тема 6.1: Кризисы. Виды

- Определение кризиса и его виды (личностный, профессиональный).

Тема 6.2: Способы работы с кризисами

- Стратегии преодоления кризисных ситуаций.

Раздел 7. Хронический стресс и выгорание. Практические методы работы

Тема 7.1: Хронический стресс

- Причины и последствия хронического стресса.

Тема 7.2: Эмоциональное выгорание

- Симптомы и стадии эмоционального выгорания.

Тема 7.3: Практические методы по работе с хроническим стрессом и выгоранием

- Методы профилактики и восстановления при хроническом стрессе.

Раздел 8. Тело и травмы

Тема 8.1: Тело и травмы. Биохимия травмы

- Влияние травм на тело и психику.

Тема 8.2: Виды травм

- Физические и психологические травмы.

Тема 8.3: Опросник про травмы

- Инструменты для самооценки травматического опыта.

Раздел 9. Кортизольный синдром

Тема 9.1: Кортизольный синдром. Определение. Симптомы

- Описание кортизольного синдрома и его проявления.

Тема 9.2: Способы работы с кортизольным синдромом

- Методы коррекции.

Раздел 10. О гормонах, влияющих на уровень стресса

Тема 10.1: Потребности и дофамин, окситоцин, эндорфин и серотонин

- Роль гормонов в регулировании стресса и эмоционального состояния. Способы получения и восполнения.

Раздел 11. Профилактика работы со стрессом. Телесные практики. Дыхательные практики

Тема 11.1: Ресурс

- Определение ресурса и его значение для здоровья.

Тема 11.2: Техники для восполнения ресурса

- Методы восстановления ресурса (природа, режим, общение, гигиена).

Тема 11.3: Навыки самопомощи

- Способы оказания себе помощи в стрессовых ситуациях.

Тема 11.4: Медитативные техники

- Основные медитативные практики для снижения стресса.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Все лекционные и практические занятия проводятся в онлайн-формате с использованием современных платформ для видеоконференций, что позволяет обеспечить интерактивное взаимодействие между преподавателями и слушателями.

Для прохождения обучения каждая из сторон должен иметь доступ к персональному компьютеру, включенному в сеть, доступ к сети «Интернет», наушники с микрофоном (встроенный микрофон), веб-камеру (встроенную веб-камеру).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Агаева, А.Ш., Идрисов, Ш.А. Деловая культура и психология общения: учебное пособие. — Москва, Вологда: Инфра-Инженерия, 2022. - 232 с.
2. Голви, Т. Стресс как внутренняя игра. Как преодолеть жизненные трудности и реализовать свой потенциал. — СПб.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 272 стр.
3. Кларк, Д.А. Тревога и беспокойство. Управление стрессом для подростков. — СПб.: Издательство: Питер, 2023. - 160 стр.
4. Карнеги, Д. Как преодолеть тревогу и стресс. — СПб.: Издательство: Попурри, 2020. - 208 стр.
5. Сапольский, Р. Психология стресса. — СПб.: Издательство: Питер, 2022. — 480 стр.
6. Экман, П. Психология лжи. Обмани меня, если сможешь. — СПб.: Издательство: Питер, 2019. — 480 стр.
7. Бессонова, Ю.В., Бодров, В.А., Ветрова, И.И. и др. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте; под редакцией Журавлева, А.Л., Сергиенко, Е.А. - 2-е изд. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. - 512 с.
8. Пирлик, Г.П., Федосеева, А.М. Возрастная психология: развитие ребенка в деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие для магистратуры. - М.: Московский педагогический государственный университет, 2022. - 384 с.
9. Пахальян, В.Э. Практическая психология в сфере образования: методология и технология: учебное пособие. — М.: АйПиАр Медиа, 2022. - 331 с.
10. Хэддок, Ф. Ченнинг. Практическая психология. Полное руководство по развитию ума. — СПб.: Издательство: Велигор, 2023. — 494 стр.
11. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — Издательство: Бомбора, 2022. — 576 стр.
12. Гилберт, П. Сострадание: как развить доброту к себе и другим. — СПб.: Издательство: Питер, 2021. — 320 стр.
13. Норбеков, М.Т. Секреты управления стрессом: практическое руководство для жизни без стресса. — М.: Издательство: Норбеков, 2020. — 256 стр.
14. Хантер, Т., Левинсон, Д. Эмоциональный интеллект: как управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. — СПб.: Издательство: Альпина Паблишер, 2018. — 368 стр.

15. Котлер, Д., Левинсон, Д.Б., Гарднер, Г.Г. Как избежать выгорания: практическое руководство по восстановлению энергии и мотивации на работе и в жизни. – М.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 224 стр.

Статьи

1. Сидорова Н.В., Петрова А.И. Психологические аспекты управления стрессом в профессиональной деятельности // Психология труда. 2023. № 2. С. 15 - 22.
2. Иванова Е.С., Смирнов К.О. Стратегии совладания со стрессом: практический подход // Журнал практической психологии. 2022. № 4. С. 45 - 50.
3. Кузнецова Л.А., Фролов И.В. Влияние стресса на здоровье: профилактика и коррекция // Здоровье и психология. 2021. № 3. С. 30 - 36.
4. Тихомирова А.Г., Лебедев М.С. Роль корпоративной культуры в снижении стресса на рабочем месте // Управление персоналом. 2023. № 1. С. 12 - 19.

7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы включает итоговую аттестацию слушателей.

Форма итоговой аттестации – зачет. Зачет проводится в виде устного онлайн собеседования по вопросам с использованием современных платформ для видеоконференций.

Аттестационные материалы (зачет) курса повышения квалификации "Навыки работы со стрессом: От теории к практике"

Вопросы к зачету:

1. Как вы определяете стресс и его роль в вашей жизни после изучения этого раздела?
2. В чем вы видите различия между позитивным и негативным стрессом?
3. Какие основные причины хронического стресса вы можете выделить?
4. Как вы понимаете этапы стресса (тревога, сопротивление, истощение)? Можете привести примеры из своей жизни?
5. Как вы оцениваете свои знания о биохимии стресса (гормоны стресса и их влияние на организм)?
6. Как вы определяете эмоции, чувства и состояния? В чем между ними разница?
7. Каковы основные этапы проживания эмоций, которые вы узнали?
8. Что такое эмоциональный контейнер, и как вы можете поддерживать его в норме?
9. Можете ли вы привести примеры эмоциональных крючков из своей жизни и как они влияли на ваше поведение?
10. Что для вас означает осознанность после изучения этой темы?
11. Какие техники осознанности вы планируете применять в своей повседневной жизни?
12. Как вы понимаете концепцию осознанного мышления?
13. Какие когнитивные искажения вам удалось выявить в своем мышлении?
14. Как вы работаете со своим внутренним диалогом для повышения самооценки?
15. Какие методы самонаблюдения вы используете для отслеживания уровня стресса?
16. Как вы применяете законы саморегуляции в своей жизни?
17. Как вы определяете кризисы и какие виды кризисов вам известны?
18. Какие стратегии преодоления кризисных ситуаций вы считаете наиболее эффективными?
19. Какие симптомы хронического стресса и эмоционального выгорания вам известны?
20. Какие практические методы по работе с хроническим стрессом и выгоранием вы намерены использовать?
21. Как травмы могут влиять на тело и психику, согласно изученному материалу?
22. Какие виды травм вам известны, и как они могут проявляться в жизни человека?

Критерии оценки слушателя:

Характеристика ответа	Баллы	Оценка
Теоретическое содержание курса освоено, необходимые практические навыки работы в рамках учебных заданий в основном сформированы. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность	70-100	зачет

осознанных знаний, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений.		
Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы в рамках учебных заданий не сформированы. Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Слушатель не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.	менее 70	незачет