

Учебный план программы мини-курса

«ТОП-10 методов преодоления стресса»

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
1	ТОП-10 методов преодоления стресса	3,5	2,5	—	1	
1.1	<i>Индивидуальные факторы возникновения негативных функциональных состояний</i>		0,5			
1.2	<i>10 способов борьбы со стрессом</i>		0,5			
1.3	<i>Техники профилактики негативных проявлений стресса</i>		0,5			
1.4	<i>Способы самостоятельной борьбы со стрессом</i>		0,5			
1.5	<i>Разработка системы диагностики и профилактики стресса сотрудников организации</i>		0,5			
Итоговая аттестация			0,5			Итоговое тестирование
ИТОГО			4			

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	ТОП-10 методов преодоления стресса	3,5	1
	Итоговая аттестация	0,5	1