



Учебный план программы экспресс-курса

«Как пережить расставание и начать новую жизнь»

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
1	Как пережить расставание и начать новую жизнь	4	3	—	1	
1.1	<i>Расставание: этапы эмоционального состояния и манеры поведения</i>		0,5			
1.2	<i>Избавление от болезненной зависимости после расставания. Неспособность оставить отношения в прошлом</i>		0,5			
1.3	<i>Чувство вины и личная критика после расставания</i>		0,5			
1.4	<i>Способы самоподдержки на разных этапах разрыва отношений</i>		0,5			
1.5	<i>Построение новых отношений и недопущение ошибок прошлого</i>		0,5			
1.6	<i>Десять эффективных методов пережить расставание</i>		0,5			
Итоговая аттестация			0,5			Итоговое тестирование
ИТОГО			4,5			

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Как пережить расставание и начать новую жизнь	4	1
	Итоговая аттестация	0,5	1