

Учебный план программы мини-курса

«Как научиться управлять своими эмоциями»

№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 научиться управлять своими эмоциями	2,5	1,5	–	1	
1.1	<i>Причины перепадов настроения, злости, депрессии</i>		0,5			
1.2	<i>Как справиться с эмоциям: различные способы и техники</i>		0,5			
1.3	<i>Секреты ведения личного дневника</i>		0,5			
Итоговая аттестация		0,5			Итоговое тестирование	
ИТОГО		3				

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Как научиться управлять своими эмоциями	2,5	1
	Итоговая аттестация	0,5	1