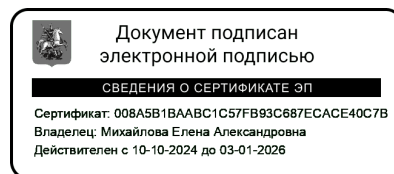


УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора ГАОУ ДПО
«Корпоративный университет»
Е.А. Михайлова



УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР
РАСПИСАНИЕ
аудиторных учебных занятий по дополнительной профессиональной программе
повышения квалификации
«Стресс-менеджмент: развитие метанавыка адаптивности»
24 часа
Шифр группы: 05546-25/26-В-1

Дата начала обучения: «17» ноября 2025 года.
Дата окончания обучения: «26» ноября 2025 года.

Дата, день недели	Время	Наименование темы	Количество часов/ вид занятия и работы	Вид работы (аудиторная/в неаудиторная)	Форма контроля	ФИО преподавателя	Место проведения
1	2	3	4	5	6	7	8
17.11.2025 понедельник	10:00-11:30	1. Адаптивность к стрессу – важнейший метанавык педагогических работников образовательных организаций	1 час лекция	аудиторная		Букин А.С.	Авиационный переулок дом 6, аудитория 206
			1 час практическое занятие	аудиторная			
	11:40-13:10		2 часа практическое занятие	аудиторная			
	13:20-14:50	2. Техники управления стрессом с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода	1 час лекция	аудиторная		Крутов ДА.	
	15:00-16:30		1 час практическое занятие	аудиторная			
			2 часа практическое занятие	аудиторная			
18.11.2025 вторник	10:00-11:30	3. Практика осознанности как способ управления стрессом в педагогической деятельности	1 час лекция	аудиторная		Букин А.С.	Дистанционно на платформе https://my.mts-link.ru/
			1 час практическое занятие	аудиторная			
	11:40-13:10		2 часа практическое занятие	аудиторная			

	13:20-14:50	4. Способ развития навыка адаптивности в стресс-менеджменте на основе ценностного подхода	1 час лекция	аудиторная		Крутов Д.А.	
			1 час практическое занятие	аудиторная			
	15:00-16:30		2 часа практическое занятие	аудиторная			
19.11.2026 среда	10:00-11:30	5. Техники эмоциональной саморегуляции как способ управления стрессом	1 час лекция	аудиторная		Букин А.С.	Авиационный переулок дом 6, аудитория 206
			1 час практическое занятие	аудиторная			
	11:40-12:25		1 час практическое занятие	аудиторная			Электронно на платформе https://sdo.corp-univer.ru/
			1 час самостоятельная работа	внеаудиторная			
	13:20-14:50	6. Профилактика эмоционального выгорания педагога	1 час лекция	аудиторная	Практическая работа № 1	Крутов Д.А.	Авиационный переулок дом 6, аудитория 206
			1 час практическое занятие	аудиторная			
	15:00-15:45		1 час практическое занятие	аудиторная			Электронно на платформе https://sdo.corp-univer.ru/
			1 час самостоятельная работа	внеаудиторная			
26.11.2025 среда		7. Итоговая аттестация			Зачёт на основании совокупности выполненных практических работ №№1,2		Электронно на платформе https://sdo.corp-univer.ru/

Расписание составил:
Методист отдела реализации ДПП Т.И. Карачарова

Расписание проверил:
Методист учебного отдела Г.В.Стеклярь