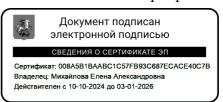
УТВЕРЖДАЮ И.о. директора ГАОУ ДПО «Корпоративный университет»





## учебный центр

## **РАСПИСАНИЕ**

учебных занятий по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации

«Стресс-менеджмент: развитие метанавыка адаптивности» 24 часа

Шифр группы: 05546-25/26-В-2

Дата начала обучения: «26» ноября 2025 года Дата окончания обучения: «16» декабря 2025 года

Дата, день недели	Время	Наименование темы	Кол-во часов/ вид занятия и работы	Вид работы (аудиторная/ внеаудиторная)	Форма контроля	Ф.И.О. преподавателя	Место проведения
26.11.2025 среда	16:00- 16:45	1. Адаптивность к стрессу — важнейший метанавык педагогических работников образовательных организаций.	1 час лекция	аудиторная			
	16:45- 17:30		1 час практическое занятие	аудиторная		Букин А.С.	ГБОУ Школа «Марьино», улица Донецкая дом 14
	17:40- 19:10		2 часа практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	
	19:20- 20:05	2. Техники управления стрессом с точки	1 час лекция	аудиторная			
	20:05- 20:50	зрения когниктивно- поведенческого подхода.	1 час практическое занятие	аудиторная		Букин А.С.	
01.12.2025 понедельник	16:00- 17:30	2. Техники управления стрессом с точки зрения когниктивно-поведенческого подхода.	2 часа практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	ГБОУ Школа «Марьино»,
	17;40- 18:25	осознанности как способ управления стрессом в педагогической	1 час лекция	аудиторная	Букин А.С.	улица Донецкая дом 14	
	18:25- 19:10		1 час практическое занятие	аудиторная			
	19:20- 20:50		2 часа практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	



03.12.2025 среда	16:00- 16:45 16:45- 17:30	4. Способ развития навыка адаптивности в стресс-менеджменте на основе ценностного подхода.  5. Техники эмоциональной саморегуляции как способ управления стрессом.	1 час лекция 1 час практическое	аудиторная		Букин А.С.	
	17:40- 19:10		занятие  2 часа практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	ГБОУ Школа «Марьино», улица Донецкая дом 14
	19:20- 20:05		1 час лекция	аудиторная		Букин А.С.	
	20:05- 20:50		1 час практическое занятие	аудиторная			
08.12.2025 понедельник	16:00- 16:45	5. Техники эмоциональной саморегуляции как способ управления стрессом.	1 час практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	ГБОУ Школа «Марьино», улица
	16:45- 17:30		1 час самостоятельная работа	внеаудиторная	Практическая работа №1		
	17:40- 18:25	6. Профилактика эмоционального выгорания педагога	1 час лекция	аудиторная		Букин А.С.	
	18:25- 19:10 19:20- 20:05		2 часа практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	Донецкая дом 14
	20:05- 20:45		1 час самостоятельная работа	внеаудиторная	Практическая работа №2	Букин А.С.	1
16.12.2025 вторник		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.Стекляр

