



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		Букин А.С.	ГБОУ Школа «Марьино», улица Донецкая дом 14
	16:45-17:30		1 час практическое занятие	аудиторная			
	17:40-19:10		2 часа практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	
	19:20-20:05	2. Техники управления стрессом с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода.	1 час лекция	аудиторная		Букин А.С.	
	20:05-20:50		1 час практическое занятие	аудиторная			
01.12.2025 понедельник	16:00-17:30	2. Техники управления стрессом с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода.	2 часа практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	ГБОУ Школа «Марьино», улица Донецкая дом 14
	17:40-18:25	3. Практика осознанности как способ управления стрессом в педагогической деятельности.	1 час лекция	аудиторная		Букин А.С.	
	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	4. Способ развития навыка адаптивности в стресс-менеджменте на основе ценностного подхода.	1 час лекция	аудиторная		Букин А.С.	ГБОУ Школа «Марьино», улица Донецкая дом 14
	16:45-17:30		1 час практическое занятие	аудиторная			
	17:40-19:10		2 часа практическое занятие	аудиторная			
	19:20-20:05	5. Техники эмоциональной саморегуляции как способ управления стрессом.	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	Практическая работа №1	Крутов Д.А.	ГБОУ Школа «Марьино», улица Донецкая дом 14
	16:45-17:30		1 час самостоятельная работа	внеаудиторная			
	17:40-18:25	6. Профилактика эмоционального выгорания педагога	1 час лекция	аудиторная		Букин А.С.	
	18:25-19:10		2 часа практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	
	19:20-20:05		1 час самостоятельная работа	внеаудиторная			
	20:05-20:45						
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