

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАОУ ДПО  
«Корпоративный университет»  
О.А. Айгунова



## УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

### РАСПИСАНИЕ учебных занятий по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации

«Стресс-менеджмент: развитие метавыка адаптивности»  
24 часа

Шифр группы: 05546-25/26-В-3

Дата начала обучения: «20» января 2026 года

Дата окончания обучения: «17» февраля 2026 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	
20.01.2026 вторник	16:00-16:45	1. Адаптивность к стрессу – важнейший метавыск педагогических работников образовательных организаций.	1 час лекция	аудиторная		Букин А.С.	ГБОУ Школа №1298 «Профиль Куркино», улица Юровская дом 99	
	16:45-17:30		1 час практическое занятие	аудиторная				
	17:40-19:10		2 часа практическое занятие	аудиторная				
	19:20-20:05	2. Техники управления стрессом с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода.	1 час лекция	аудиторная		Крутов Д.А.		
	20:05-20:50		1 час практическое занятие	аудиторная				
27.01.2026 вторник	16:00-17:30	2. Техники управления стрессом с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода.	2 часа практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	ГБОУ Школа №1298 «Профиль Куркино», улица Юровская дом 99	
	17:40-18:25	3. Практика осознанности как способ управления стрессом в педагогической деятельности.	1 час лекция	аудиторная				
	18:25-19:10		1 час практическое занятие	аудиторная				
	19:20-20:50		2 часа практическое занятие	аудиторная				

03.02.2026 вторник	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 №1298 «Профиль Куркино», улица Юровская дом 99	
	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	5. Техники эмоциональной саморегуляции как способ управления стрессом.	1 час лекция	аудиторная		Букин А.С.		
	20:05-20:50		1 час практическое занятие	аудиторная				
	16:00-16:45	5. Техники эмоциональной саморегуляции как способ управления стрессом.  6. Профилактика эмоционального выгорания педагога	1 час практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	ГБОУ Школа №1298 «Профиль Куркино», улица Юровская дом 99	
			1 час самостоятельная работа	внеаудиторная	Практическая работа № 1			
	17:40-18:25		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	Практическая работа № 2	Букин А.С.		
17.02.2026 вторник		7. Итоговая аттестация			Зачёт на основании совокупности выполненных практических работ №№ 1,2		Электронно на платформе <a href="https://sdo.corp-univer.ru/">https://sdo.corp-univer.ru/</a>	

Расписание составил:

Методист отдела реализации ДПП Т.И. Карабарова

Расписание проверил:

Методист учебного отдела Г.В. Стекляр