



Документ подписан
электронной подписью

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 4D6320CC18CFBE386FC150B7A5739BFE
Владелец: Айгунова Ольга Александровна
Действителен с 20-10-2025 до 13-01-2027

УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР
РАСПИСАНИЕ
учебных занятий по дополнительной профессиональной программе
повышения квалификации

«Стресс-менеджмент: развитие метанавыка адаптивности»

24 часа

Шифр группы: 05546-25/26-В-4

Дата начала обучения: «17» марта 2026 года

Дата окончания обучения: «14» апреля 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
17.03.26 вторник	16.00-16.45	1. Адаптивность к стрессу - важнейший метанавык педагогических работников образовательных организаций.	1 час лекция	аудиторная		Букин А.С.	ГАОУ «Корпоративный университет» Авиационный переулок, дом 6, аудитория 206
	16.45-17.30		1 час практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	
	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		Букин А.С.	
	20.05-20.50		1 час практическое занятие	аудиторная			
24.03.26 вторник	16.00-17.30	2. Техники управления стрессом с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода.	2 часа практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	ГАОУ «Корпоративный университет» Авиационный переулок, дом 6, актовый зал
	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		Крутов Д.А.	
	19.20-20.50		2 часа практическое занятие	аудиторная			

06.04.26 понедельник	16.00-16.45	4. Способ развития навыка адаптивности в стресс-менеджменте на основе ценностного подхода.	1 час лекция	аудиторная		Букин А.С.	ГАОУ «Корпоративный университет» Авиационный переулок, дом 6, актовый зал
	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			
07.04.26 вторник	16.00-16.45	5. Техники эмоциональной саморегуляции как способ управления стрессом.	1 час практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	ГАОУ «Корпоративный университет» Авиационный переулок, дом 6, актовый зал Электронно на платформе https://sdo.corp-univer.ru/
			1 час самостоятельная работа	внеаудиторная	Практическая работа № 1		
	16.45-17.30	6. Профилактика эмоционального выгорания педагога.	1 час лекция	аудиторная		Букин А.С.	
	17.40-19.10		2 часа практическое занятие	аудиторная		Крутов Д.А.	
			1 час самостоятельная работа	внеаудиторная	Практическая работа №2	Букин А.С.	
14.04.26 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