

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



УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР
РАСПИСАНИЕ
 учебных занятий по дополнительной профессиональной программе
 повышения квалификации
«Стресс-менеджмент: развитие метанавыка адаптивности»
 24 часа
 Шифр группы: 05546-25/26-В-6

Дата начала обучения: «30» марта 2026 года

Дата окончания обучения: «08» апреля 2026 года

Дата, день недели	Время	Наименование темы	Количество часов/ вид занятия и работы	Вид работы (аудиторная/в неаудиторная)	Форма контроля	Ф.И.О. преподавателя	Место проведения
30.03.26 понедельник	11.00-12.30	1. Адаптивность к стрессу – важнейший метанавык педагогических работников образовательных организаций.	1 час лекция	аудиторная		Крутов Д.А.	ГБОУ Школа № 2073 п. ЛМС, мкр. Центральный, дом 34, стр. 3
			1 час практическое занятие				
	12.40-14.10		2 часа практическое занятие				
	14.20-15.50		1 час лекция				
			1 час практическое занятие				
16.00-17.30	2 часа практическое занятие						
31.03.26 вторник	11.00-12.30	3. Практика осознанности как способ управления стрессом в педагогической деятельности.	1 час лекция	аудиторная		Крутов Д.А..	ГБОУ Школа № 2073 п. ЛМС, мкр. Центральный, дом 34, стр. 3
			1 час практическое занятие				
	12.40-14.10		2 часа практическое занятие				
	14.20-15.50		1 час лекция				
			1 час практическое занятие				
16.00-17.30	2 часа практическое занятие						
	14.20-15.50	4. Способ развития навыка адаптивности в стресс-менеджменте на основе ценностного подхода.	1 час лекция				
			1 час практическое занятие				
			2 часа практическое занятие				

01.04.26 среда	11.00-12.30	5. Техники эмоциональной саморегуляции как способ управления стрессом.	1 час лекция	аудиторная		Крутов Д.А..	ГБОУ Школа № 2073 п. ЛМС, мкр. Центральный, дом 34, стр. 3
	12.40-13.25		1 час практическое занятие				
			1 час практическое занятие				
		1 час самостоятельная работа	внеаудиторная	Практическая работа №1	Электронно на платформе https://sdo.corp-univer.ru/		
	13.35-15.05	6. Профилактика эмоционального выгорания педагога.	1 час лекция	аудиторная		Крутов Д.А..	ГБОУ Школа № 2073 п. ЛМС, мкр. Центральный, дом 34, стр. 3
	15.15-16.00		1 час практическое занятие				
			1 час практическое занятие				
			1 час самостоятельная работа	внеаудиторная	Практическая работа №2	Электронно на платформе https://sdo.corp-univer.ru/	
08.04.26 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.Стежляр