

Учебный план

Наименование уроков		Трудоемкость, час	Лекции, час	Самостоятельная работа, час	Контроль, час
Модуль 1 Основы саморегуляции и управление стрессом	Урок 1 Введение в саморегуляцию	2,5	1	1,5	-
Модуль 1 Основы саморегуляции и управление стрессом	Урок 2 Базовые техники дыхания	2,5	1	1,5	-
Модуль 1 Основы саморегуляции и управление стрессом	Урок 3 Работа с телом	2,5	1	1,5	-
Модуль 1 Основы саморегуляции и управление стрессом	Урок 4 Управление стрессом	3	1,5	1,5	-
Модуль 2 Анализ собственных эмоций и чувств	Урок 1 Эмоции и чувства. Функции, компоненты, типология эмоций и чувств	2,5	1	1,5	-
Модуль 2 Анализ собственных эмоций и чувств	Урок 2 Осознанное восприятие эмоций. Определение осознанности. Методы развития осознанности и применение в повседневной	2,5	1	1,5	-

	жизни.				
Модуль 2 Анализ собственных эмоций и чувств	Урок 3 Анализ причин возникновения эмоций. Избегание негативных сценариев мышления. Взаимосвязь мыслей и эмоций	2,5	1	1,5	-
Модуль 2 Анализ собственных эмоций и чувств	Урок 4 Принятие и выражение эмоций	2,5	1	1,5	-
Модуль 3 Внутренние конфликты и их разрешение	Урок 1 Что такое внутренний конфликт. Природа, классификация, причины, способы разрешения	2,5	1	1,5	-
Модуль 3 Внутренние конфликты и их разрешение	Урок 2 Идентификация конфликта. Причины противоречий, анализ на чувствах и эмоциях, шаги выявления, способы преодоления	2,5	1	1,5	-
Модуль 3 Внутренние конфликты и их разрешение	Урок 3 Техники работы с внутренними конфликтами. Диалог, работа с убеждениями и установками	2,5	1	1,5	-

Модуль 3 Внутренние конфликты и их разрешение	Урок 4 Преодоление блоков и сопротивлений изменениям. Страхи, анализ рисков, способы преодоления	2,5	1	1,5	-
Модуль Психологическая гибкость и адаптация	Урок 1 Гибкое мышление. Плюсы и минусы ригидного и гибкого мышления. Техники развития психологической гибкости мышления	3	1	2	-
Модуль 4 Психологическая гибкость и адаптация	Урок 2 Принципы адаптивного поведения. Способы и методы изменения реакций и стратегий в зависимости от внешних условий.	2,5	1	1,5	-
Модуль 4 Психологическая гибкость и адаптация	Урок 3 Ресурсное состояние. Природа и техники создания ресурсного состояния. Практические рекомендации.	2,5	1	1,5	-

Модуль 4 Психологическая гибкость и адаптация	Урок 4 Заключение и интеграция знаний по пройденному курсу.	2,5	1	1,5	-
Итоговый вебинар	Онлайн-лекция Подведение итогов, подсчет выполнения промежуточных тестов (домашних заданий). Разбор домашних заданий. Итоговый контроль и обратная связь от преподавателя. Ответы на вопросы. Рекомендации по изучению дополнительных материалов.	1,5	-	-	-
Итоговый контроль		1			1
Итого		43,5	18	24,5	1

