



Общество с ограниченной ответственностью
"Региональный институт постдипломного образования"
445037, Самарская область, г Тольятти, Новый проезд, д. 8
Тел: +7 993 250 08 08, e-mail: Office@ripodpo.ru

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации
«Психологические инструменты самопомощи в стрессовых ситуациях»

Цель – формирование у обучающихся способностей к оказанию психологической самопомощи, в том числе в экстремальных условиях.

Категория слушателей – специалисты с высшим или средним профессиональным образованием

Срок обучения - 72 часа

Форма обучения - с применением дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	СРС	
1	Основы психологии стресса	6	6	-	-
2	Теоретические основы экстренной психологической помощи	8	8	-	-
3	Стрессовые реакции и посттравматические стрессовые нарушения	8	8	-	-
4	Современные приемы психологической помощи в стрессовых ситуациях	12	12	-	-
5	Алгоритмы работы со стрессом	12	12	-	-
6	Методы эмоциональной регуляции	12	12	-	-
7	Способы развития стрессоустойчивости	12	12	-	-
	Итоговая аттестация	2	-	2	Зачет
	Итого	72	70	2	

Режим занятий – определяется совместно с заказчиком (не менее 6 часов в день)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «РИПО»

Овченков В.Г.

04.08.2025