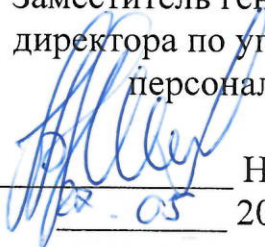


**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«ГАЗПРОМ ДОБЫЧА ОРЕНБУРГ»**

---

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель генерального  
директора по управлению  
персоналом

  
\_\_\_\_\_  
22.05.2022 Н.Б. Харитонов

Направление: РЕЗЕРВ КАДРОВ


**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
программа повышения квалификации по курсу  
«Стрессоустойчивость и решение проблем»**

Образовательная организация: Учебно-производственный центр

Код документа: СНО 07.11.01.332.14

СОГЛАСОВАНО

Начальник Учебно-  
производственного центра

  
\_\_\_\_\_  
24.05.2022 Е.В. Давиденко

г. Оренбург 2022

## АННОТАЦИЯ

---

Учебно-программная документация по курсу повышения квалификации руководителей, специалистов и служащих предназначена для развития их личностно-деловой компетенции «Стрессоустойчивость и решение проблем».

В программе обучения рассматриваются понятие стресса, мониторинг уровня стресса, техники саморегуляции, возможности управления стрессовыми ситуациями.

В рамках практических занятий отрабатываются навыки осознания негативных последствий стресса, действия в условиях стресса, осознания актуальных стрессов в профессиональной деятельности, тренировки способности позитивно мыслить, снятия эмоционального напряжения, выявления стратегии поведения в стрессовой ситуации, отслеживания своего эмоционального состояния в ситуациях профессионального стресса.

Настоящая учебно-программная документация предназначена для преподавателей и специалистов, занимающихся повышением квалификации руководителей, специалистов и кадрового резерва.

### Сведения о документе:

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1 РАЗРАБОТАН                       | Учебно-производственным центром<br>ООО «Газпром добыча Оренбург»   |
| 2 ВНЕСЕН                           | Учебно-производственным центром<br>ООО «Газпром добыча Оренбург»   |
| 3 УТВЕРЖДЕН И<br>ВВЕДЕН В ДЕЙСТВИЕ | Заместителем генерального<br>директора по управлению<br>персоналом Н.Б. Харитоновым<br><u>24.05.2022</u> |
| 4 СРОК ДЕЙСТВИЯ                    | 5 лет  |
| 5 ВВЕДЕН ВПЕРВЫЕ                   |  |

© ООО «Газпром добыча Оренбург», 2022

© Разработка УПЦ ООО «Газпром добыча Оренбург», 2022

© Оформление УПЦ ООО «Газпром добыча Оренбург», 2022

Настоящие учебно-методические материалы не могут быть полностью или частично воспроизведены, тиражированы и распространены без разрешения Учебно-производственного центра ООО «Газпром добыча Оренбург».

## 5 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН повышения квалификации по курсу «Стрессоустойчивость и решение проблем»

| Наименование дисциплин, профессиональных модулей, практик и др. | Объем обучения, час |                                 |          |                      |                       |          |                      |                        |  | Объем времени на проведение аттестации (промежуточной, итоговой), час |          |          |   |  |
|---|---------------------|---------------------------------|----------|----------------------|-----------------------|----------|----------------------|------------------------|--|---|----------|----------|---|--|
|   | Всего, час          | Обязательные аудиторные учебные |          |                      | Дистанционные занятия |          |                      | Самостоятельная работа |  |   | Всего    | из них   |   |  |
|   |                     | Всего                           | из них   |                      | Всего                 | из них   |                      | Всего                  | в т. ч. консультаций при выполнении самостоятельной работы | зачет   |          | экзамен  | защита реферата/выполнение итоговой практической работы |  |
|   |                     |                                 | лекции   | практические занятия |                       | вебинары | практические занятия |                        |  |   |          |          |   |  |
| 1 Вводное занятие   | 0,5                 | 0,5                             | 0,5      | -                    | -                     | -        | -                    | -                      | -  | -   | -        | -        | -   |  |
| 2 Стрессоустойчивость и решение проблем                         | 19,5                | 19,5                            | 5,5      | 14                   | -                     | -        | -                    | -                      | -  | -   | -        | -        | -   |  |
| 3 Итоговая аттестация   | 4                   | -                               | -        | -                    | -                     | -        | -                    | -                      | -  | 4   | 4        | -        | -   |  |
| <b>Итого</b>  | <b>24</b>           | <b>20</b>                       | <b>6</b> | <b>14</b>            | <b>-</b>              | <b>-</b> | <b>-</b>             | <b>-</b>               | <b>-</b>   | <b>4</b>  | <b>4</b> | <b>-</b> | <b>-</b>  |  |