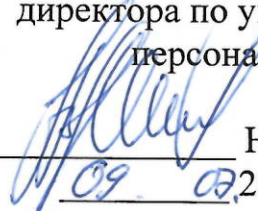


**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ГАЗПРОМ ДОБЫЧА ОРЕНБУРГ»
УЧЕБНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ЦЕНТР**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель генерального
директора по управлению
персоналом



Н.Б. Харитонов

09.07. 2019


Направление: УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ

**УЧЕБНО-ПРОГРАММНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ
для повышения квалификации по курсу
«Стрессоустойчивость»**

СНО 05.04.16.124.14

СОГЛАСОВАНО

Начальник Учебно-
производственного центра


07.07. 2019

Т.П. Ковалева

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела кадров
и трудовых отношений


08.07. 2019

А.А. Антипова

г. Оренбург 2019

АННОТАЦИЯ

Учебно-программная документация (далее УПД) предназначена для повышения квалификации работников по курсу «Стрессоустойчивость».

В программе обучения рассматривается 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 УПД предназначена для преподавателей и специалистов, занимающихся повышением квалификации персонала.

Сведения о документе:

1 РАЗРАБОТАН	Учебно-производственным центром ООО «Газпром добыча Оренбург»
2 ВНЕСЕН	Учебно-производственным центром ООО «Газпром добыча Оренбург»
3 УТВЕРЖДЕН И ВВЕДЕН В ДЕЙСТВИЕ	Заместителем генерального директора по управлению персоналом Н.Б. Харитоновым <u>09.01.</u> 2019
4 СРОК ДЕЙСТВИЯ	5 лет
5 ВВЕДЕН ВЗАМЕН	УПД для повышения квалификации специалистов по курсу «Стрессоустойчивость», утвержден- ной 18.04.2016

© ООО «Газпром добыча Оренбург», 2019

© Разработка УПЦ ООО «Газпром добыча Оренбург», 2019

© Оформление УПЦ ООО «Газпром добыча Оренбург», 2019

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
повышения квалификации по курсу
«Стрессоустойчивость»

Цель – формирование у слушателей представлений об уровнях стресса в собственной работе и жизни, возможности избегания состояния деструктивного стресса; умения управлять собственным состоянием; предотвращении состояния стресса, разрешения конфликтов.

Категория слушателей – работники.

Срок обучения – 40 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 8 часов в день.

Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
		лекции	практические занятия	
Вводное занятие	0,5	0,5	–	–
1 Стрессоустойчивость	35,5	4	31,5	–
Зачет	4	–	4	–
Итого	40	4,5	35,5	–