

Утверждено  
Директор ООО «ИНФОУРОК»  
В.А. Шишко

**Курс повышения квалификации «Управление стрессом и развитие  
стрессоустойчивости»**

Учебный план курса на 36 часов

Наименование разделов, модулей, тем	Всего часов	Теория	Самостоятельная работа	Практическая работа	Кол-во часов контроля	Тип контроля
Модуль 1. Физиология и биохимия стресса	8	1	2	3	1	Тест
Модуль 2. Психология стресса	8	1	2	3	1	Тест
Модуль 3. Саморегуляция при стрессе	9	2	3	4	1	Тест
Модуль 4. Управление стрессом	9	2	3	4	1	Тест
Итоговая аттестация	2				2	Тест
<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	