

Утверждено
Директор ООО «ИНФОУРОК»
В.А. Шишко

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

Учебная программа курса

Автор курса	Мусатова Виктория Юрьевна, клинический психолог, детский нейропсихолог
Цель	1. Научиться выявлять причины стресса; 2. Преодолевать стрессовые ситуации; 3. Применять техники и приемы восстановления после стресса.
Задачи	1. Изучить физиологию, биохимию и психологию стресса; 2. Научиться определять стадии и причины стресса; 3. Эффективно использовать методики и упражнения по повышению стрессоустойчивости.
Категории обучающихся	Программа ориентирована на специалистов в сфере образования, психологов, коучей, специалистов по работе в кризисных ситуациях, психиатров, а также любых заинтересованных лиц, стремящихся к саморазвитию
Оценка качества	Промежуточная аттестация в форме тестов, итоговое тестирование
Форма обучения	Заочная. В процессе обучения применяются исключительно дистанционные образовательные технологии и электронное обучение
Прогнозируемые результаты	В результате обучения на курсе обучающиеся приобретут: Знания: • физиологии и биохимии стресса; • разных моделей стресса; • влияния стилей родительского поведения на последующее реагирование на стресс; • причин стресса; умения: • оценивать стадии стресса; • системно работать с преодолением стресса; • находить стрессор; • работать над восстановлением после стресса; навыки: • систематизированной практической работы в рамках вопроса стрессоустойчивости; • создания необходимых условий для восстановления после преодоления стресса.
Выдаваемый документ	По окончании курса обучающийся получит печатное удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Удостоверение высылается Почтой России .