

**Автономная некоммерческая организация дополнительного
профессионального образования «Академия бизнеса и инновационных
технологий»**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
Никишина О.Ю.
от «02» октября 2017 г

Учебный план

**Дополнительной общеразвивающей программы
«Психология стресса. Методика психологической саморегуляции»
Объем программы 16 часов**

очно-заочная форма обучения

Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемко сть, час	Всего ауд. час	Аудиторные занятия, час			СРС, час
			Лекц ии	Лабор аторн ые работ ы	Практи ческие и семина рские заняти я	
1	2	3	4	5	6	7
1. Стресс как биологическая и психологическая категория	4	2	2			2
2. Диагностические методики стрессовых состояний	4	2			2	2
3. Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Часть 1	4	2	2			2
4. Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Часть 2	4	2			2	2
Итого	16	8	4		4	8