

Навыки личной эффективности	
АНО ДПО «ЦОПП УР»	Дополнительная профессиональная программа – программа повышения квалификации

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование разделов/тем	Всего часов	В очной форме – синхронный формат: практическая подготовка, (часов)		В заочной форме – асинхронный формат: внеауд. самостоятельная работа, часов	Формы, виды контроля
		всего	в т.ч. практические занятия		
Тема 1. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Пути выхода из конфликта.	4	4	4		оценка результатов практических работ, текущий контроль промежуточная аттестация
Тема 2. Способы снижения эмоционального напряжения. Стрессоустойчивость	4	4	4		оценка результатов практических работ, текущий контроль
Тема 3. Эффективное взаимодействие	4	4	4		оценка результатов практических работ, текущий контроль
Тема 4. Целеполагание. SMART-цели. Тайм-менеджмент	3	3	2		оценка результатов практических работ, текущий контроль
Итоговая аттестация	1	1			зачет
ВСЕГО:	16	16	14	0	