

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»**

НИУ ВШЭ - Нижний Новгород
Бизнес-школа

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
А.С. Лавров

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительная профессиональная программа – программа повышения квалификации
«Управление эмоциями как личностный ресурс»

Учебный год: 2025/2026

Трудоемкость программы: 1 зач. ед., 34 академических час. (в том числе 24 конт. час.).

Форма обучения: Очная

Формат ДОП: Онлайн синхронный

№ п/п	Названия учебных модулей, дисциплин	Трудоемкость		Объем контактной работы						Обучение с использованием ДОТ и (или) ЭО, в том числе в полном объеме (акад. ч.)	Самостоятельная работа (акад.ч.)	Форма промежуточной аттестации	
		в зач. ед.	в акад. ч.	всего, конт. ч	Аудиторная работа (акад.ч.)				практические, семинарские, лабораторные занятия	консультации, иные виды занятий	синхр.	асинхр.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1.1	Управление эмоциями как личностный ресурс		30	24					24		6		
1.1.1	Эмоциональный ресурс личности: что такое, для чего, как оценить?		5	4					4		1		
1.1.2	Использование и понимание эмоций: как максимально эффективно проживать эмоции и быть здоровым?		5	4					4		1		
1.1.3	Эмпатия: сочувствие или сопереживание?		5	4					4		1		

1.1.4	Управление эмоциями: как быстро избавиться от нежелательного эмоционального состояния?		5	4					4		1	
1.1.5	Стресс и выгорание: возможность или утопия?		5	4					4		1	
1.1.6	Быть в ресурсе при сложных коммуникациях: как?		5	4					4		1	
	ВСЕГО		30	24					24		6	
ИА	Итоговая аттестация:											
1	Зачет		4								4	
	ИТОГО:		1	34	24				24		10	