

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### повышения квалификации руководителей и специалистов по курсу «Развитие личностно-деловых компетенций «Ориентация на результат», «Стрессоустойчивость и решение проблем», «Профессиональное выгорание и его профилактика»»

Цель – развитие личностно-деловых компетенций, необходимых для осуществления профессиональной деятельности.

Категория слушателей – руководители и специалисты ПАО «Газпром».

Срок обучения – 40 часов.

Форма обучения – очная (с отрывом от работы).

Режим занятий – 8 часов в день.

Наименование разделов и тем	Всего, часов	В том числе			Форма контроля
		лекции	выездные занятия, стажировка, деловые игры и др.	практические, лабораторные, семинарские занятия	
1	2	3	4	5	6
1 Компетенция «Ориентация на результат»	8	2	–	6	Круглый стол
1.1 Корпоративные единые стандарты профессиональной деятельности, ориентированные на решение поставленных задач	2	2	–	–	
1.2 Соотношение профессиональных действий с запланированным результатом	4	–	–	4	
1.3 Составление распорядка дня и организация трудового процесса для достижения поставленной цели. Методы целеполагания	2	–	–	2	
2 Оптимизация профессиональной деятельности	4	2	–	2	Круглый стол

Наименование разделов и тем	Всего, часов	В том числе			Форма контроля
		лекции	выездные занятия, стажировка, деловые игры и др.	практические, лабораторные, семинарские занятия	
1	2	3	4	5	6
2.1 Развитие уверенности в достижении поставленных целей и планирования результата	2	1	–	1	
2.2 Управление личным временем на рабочем месте	2	1	–	1	
3 Компетенция «Стрессоустойчивость и решение проблем»	8	4	–	4	Круглый стол
3.1 Психология стресса	4	2	–	2	
3.2 Выявление стресс-факторов на рабочем месте и факторов риска при введении изменений в профессиональной деятельности	4	2	–	2	
4 Симптомы профессионального выгорания как последствия хронического стресса в профессиональной деятельности	8	2	4	2	Круглый стол
4.1 Диагностика «симптома профессионального выгорания»	4	2	–	2	
4.2 Методы и навыки эффективного самоменеджмента	4	–	4	–	
5 Тренинг «Профилактика профессионального выгорания»	6	–	6	–	Круглый стол
6 Охрана труда и промышленная безопасность	4	4	–	–	Контрольный опрос
<i>Итоговый контроль</i>	2	–	–	2	<i>Деловая игра</i>
Итого	40	16	10	14	