

**Расписание занятий слушателей
Центра корпоративного обучения – Корпоративный университет
по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации:
«Психологическая устойчивость преподавателя: управление тревогой, восстановление и ресурс»**

Срок проведения: 01.06.2026-19.06.2026

Место проведения: Казанский (Приволжский) федеральный университет

Дата/ Время	01.06.26	04.06.26	08.06.26	11.06.26	15.06.26	18.06.26	22.06.26
10:10-11:40	Знакомство, запросы, дифференциация понятий – тревога, тревожность, страх, панические атаки, окно толерантности	Как работает мозг, три состояния нервной системы	Когнитивные искажения-катастрофизация, долженствование, чтение мыслей и т.д.	Психофизиология мышечного панциря, где живет тревога	Типы дыхания, дыхательные практики, практики снятия напряжения на рабочем месте	Эмоциональный интеллект, подавление и регуляция	Эмоции и ресурс. Работа с Внутренним Критиком
12:10-13:40	Практика «Моя карта стресса»-анализ триггеров.	Практика- техники «первой помощи»	Практика- кпт-диагностика на основе личных триггеров	Практика- Выявление мышечных блоков, снятие зажимов	Типы дыхания, дыхательные практики, практики снятия напряжения на рабочем месте	Практика- контейнирование, работа с опорами	Практика – «ресурсное место», практика самоподдержки
13:50-15:20							<i>Итоговая аттестация</i>

Уважаемые слушатели курса!

Данное расписание является предварительным – для ознакомления с темами Курса. Рассылка с окончательным расписанием (со спикерами и аудиториями) будет производиться в начале Курса **на ваши корпоративные почты**.

Занятия будут проводиться в **исключительно очном формате**, записей занятий по данному Курсу не будет. Вся необходимая информация, изменения в расписании, актуальные новости по Курсу будут выкладываться в канале **Яндекс.Мессенджера**, куда вы будете добавлены за день до начала Курса.

Если у вас, как сотрудника КФУ, возникнут проблемы со входом на ресурсы Яндекс, то вам необходимо связаться с ДИС КФУ для скорейшего решения проблемы и подключения к платформе.

До встречи на курсе!

Подписывайтесь на нашу группу ВКонтакте: <https://vk.com/public218229776>, в ней публикуется актуальная информация о курсах ПК