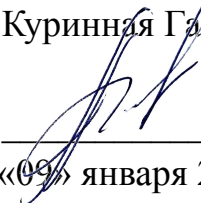


АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ИНСТИТУТ АДАПТИВНОГО ИНТЕЛЛЕКТА»

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий

Куринная Галина Александровна



«09» января 2024 г.



**Рабочая программа учебной дисциплины УД.02. Кризисная
психология**

Наименование тем	Виды учебных занятий / ак. час		Содержание
Тема 2.1 Кризисная психология: принципы, методы и стратегии	Л	1	Назначение и цели кризисной психологии в AQ-коучинге. «Кризисное состояние». Главный принцип помощи людям. Понятие «стресс» в психологии. Стресс как движущий фактор адаптивности. Несущие конструкции практического знания о стрессе. 10 фактов про Ганса Селье. Современные психологические модели и теории стресса. Психофизиологические механизмы стресса. О феномене стресса и стратегиях выхода из него. Бейг, беги, замри: как правильно завершать циклы стресса. Роль физических нагрузок при стрессе. Когнитивные искажения восприятия в состоянии стресса. Определение и задачи кризисной психологии. Пять принципов кризисной психологии. Психодиагностика стресса. Красные флаги острых стрессовых состояний. Техники из арсенала кризисной психологии.

	ПЗ	2, 5	Познакомься с дополнительными материалами и поделись своей историей наблюдения (или проживания, если хотите) острой кризисной ситуации.
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Аттестация	ПЗ	0, 5	Тестирование
Всего:		6	