



# ПСИХОЛОГИЯ

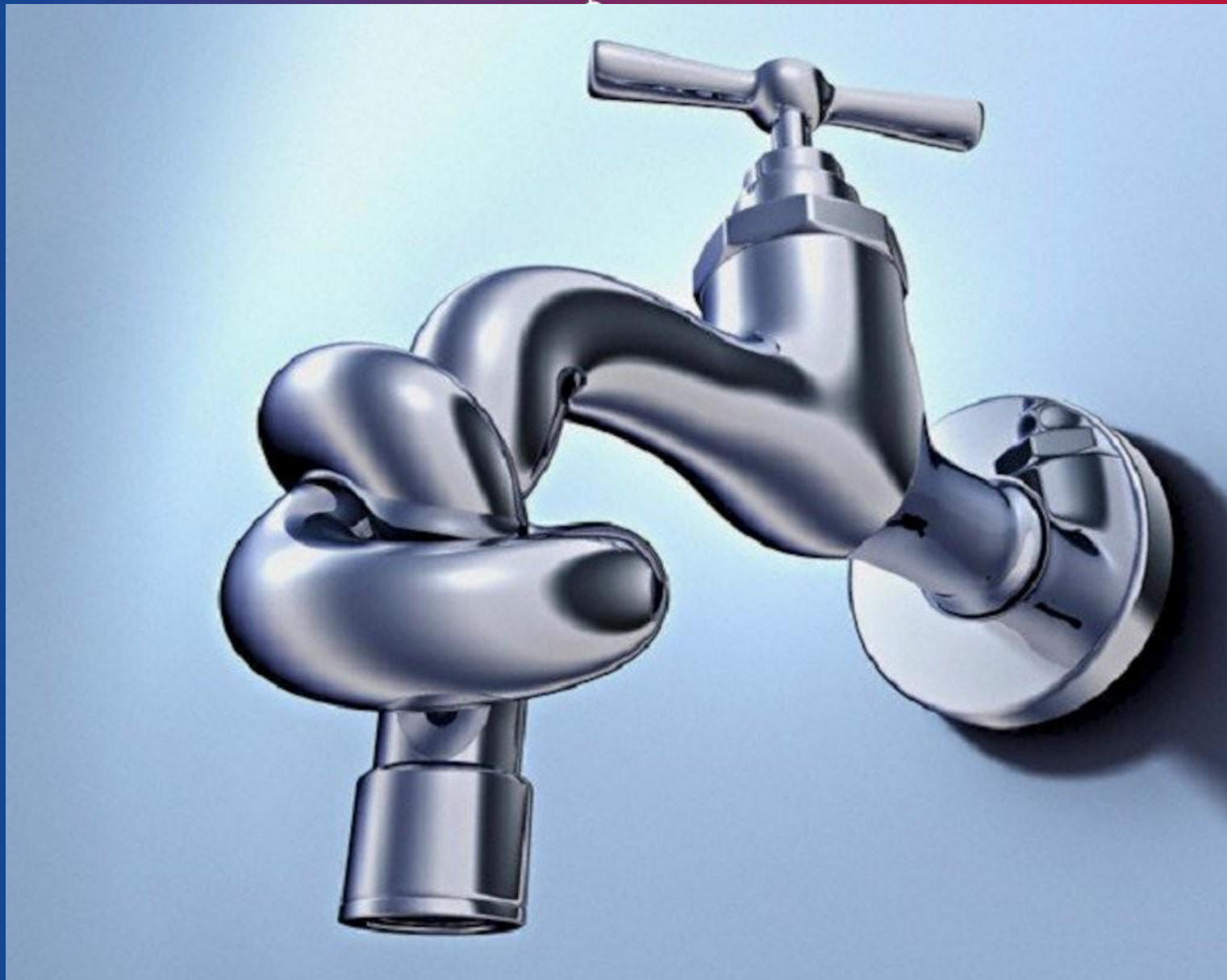
**Степанов Виктор Эдуардович, член Европейской конфедерации психоаналитической психотерапии, корпоративный психолог СКБ Контур, доцент ЦРУК**  
Центр развития универсальных компетенций УрФУ

**У** Уральский  
федеральный  
университет  
имени первого Президента  
России Б.Н.Ельцина



# МИНИ МУМ ВОДЫ

## СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА





**СТЕПАНОВ ВИКТОР  
ЭДУАРДОВИЧ,**

корпоративный психолог СКБ Контур, доцент  
ЦРУК



**СЕРГЕЕВА ДАРЬЯ  
ВИКТОРОВНА,**

Тренер СКБ Контур, преподаватель ЦРУК

# *Реализуемая технология*

- Традиционная форма
- Продолжительность курса - 1 семестр
- Аттестация – зачёт
- Лимиты – 100 человек

# ***Состав курса (виды работ)***

- **поточные лекции в Zoom (сентябрь-октябрь);**
- **выполнение заданий/кейсов для отработки практических навыков;**
- **Практические занятия каждую неделю весь семестр:**
- **просмотр материалов для самостоятельного изучения;**
- **контрольные мероприятия.**

# *Программа(тематика) курса*

- Тема 1: Структура психики;
- Тема 2: Пути формирования психологических проблем;
- Тема 3: Когнитивные искажения;
- Тема 4: Психология корпоративного взаимодействия;
- Тема 5: Стресс-менеджмент;
- Тема 6: Работа с эмоциональным выгоранием;
- Тема 7: Прокрастинация: возникновение и профилактика;
- Тема 8: Поведение в конфликтных ситуациях.

# Особенности

## Компетенции:

- Сформированное представление о структуре психики и происхождении психологических проблем;
- Умение выявлять ошибки мышления и противостоять им;
- Понимание психологии взаимодействия на производстве;
- Понимание логики манипуляций и умение противостоять манипуляторам;
- Обретение навыков эмоциональной саморегуляции;
- Способность распознавать стрессовые ситуации и справляться с ними;
- Способность следовать конструктивной манере поведения в конфликтных ситуациях.



# ***Контактная информация Степанов Виктор Эдуардович***

[https://vk.com/v\\_e\\_stepanov](https://vk.com/v_e_stepanov),  
[v\\_e\\_stepanov@mail.ru](mailto:v_e_stepanov@mail.ru)



**У** Уральский  
федеральный  
университет  
имени первого Президента  
России Б.Н. Ельцина



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**