

Глава Филиала компании с ограниченной
ответственностью «Хадасса Медикал ЛТД»
И.А. Заломнова
03 февраля 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
- дополнительная общеразвивающая программа
«ЭФФЕКТИВНЫЕ КОММУНИКАЦИИ»**

Трудоемкость
(срок освоения)
Форма обучения
Возраст обучающихся

21 ак.ч.

заочная
от 18 лет и старше

Москва 2025



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	7
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	8
4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ	9
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	15



направленность	социально-педагогическая (социально-гуманитарная)
адресат	совершеннолетние лица, от 18 полных лет и старше
актуальность	Актуальность программы обусловлена необходимостью постоянного обновления знаний о коммуникации в условиях изменений практик информационного взаимодействия; программа направлена на формирование умений преодолевать барьеры и развивать эффективные навыки убеждения в различных областях жизни.
отличительные особенности (при наличии)	программа направлена на формирование готовности к саморазвитию в системе социальных отношений на основе коммуникационной компетентности
уровень освоения	общекультурный
объем и срок освоения	21 ак.ч., 12 календарных дней
цель и задачи	Цель программы: формирование знаний и умений построения эффективных коммуникаций, преодоления негативных эмоциональных состояний в случаях психологического проигрыша в коммуникациях. Обучающие задачи программы: - ознакомление с сутью и видами коммуникаций; - изучение инструментов повышения эффективности коммуникаций; - изучение принципов управления диалогом; - понимание базовых характеристик различных типов личностей; - изучение способов контроля эмоций; - обучение выявлению конфликтогенов; - изучение вариантов поведения в различных стадиях конфликта; - изучение функций, факторов и принципов тревоги; - изучение инструментов преодоления стресса; - ознакомление с проявлениями посттравматического стрессового расстройства; - понимание важности сна для сбалансированного эмоционального состояния.
планируемые результаты освоения	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен: Знать: - содержание и виды коммуникаций; - барьеры коммуникаций;



структуру, правила построения эффективной коммуникации;

принципы построения и управления диалогом;

стадии протекания конфликта и поведения в различных стадиях;

особенности восприятия информации разными типами личностей;

правила телефонного общения.

основы преодоления тревоги и сбалансирования эмоционального состояния;

инструменты преодоления стресса;

практики психологической защиты;

инструменты осознанного контроля сна.

Уметь:

формулировать речевые конструкции для повышения эффективности коммуникаций;

пользоваться инструментами нивелирования конфликтных ситуаций и конфликтогенов.



Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Эффективные коммуникации» разработана на основе:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности»;
3. Приказ Министерства Просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП:

Язык реализации: русский, государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения: заочная.

Особенности реализации: реализация с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий; модульный принцип построения ДОП (программа включает вводный модуль, направленный на определение принципов получения знаний и навыков, а также три модуля, направленные на поэтапное достижение планируемых результатов обучения).

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие, достигшие возраста совершеннолетия (полных 18 лет и старше), без предъявления требований к уровню образования.

Формы организации и проведения занятий: индивидуальная. Уроки в виде видеозаписей находятся в личном кабинете на платформе iSpring на субаккаунте образовательной организации <https://hadassah.ispringlearn.ru>. Модули программы открываются у обучающегося по расписанию в соответствии с календарным учебным графиком, указанным в программе и на обучающей платформе.

После уроков 1.2 и 2.3. обучающийся выполняет практическое задание по теме соответствующего урока и передает его педагогу посредством предоставления ответов в специальной форме на обучающей платформе iSpring.

Консультационная и информационная поддержка обучающихся осуществляется службой технической поддержки с помощью чата в личном кабинете обучающегося на платформе iSpring, а также электронной почты univer@skolkovomed.com.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ:

Обучающийся осваивает образовательную программу полностью удаленно с использованием платформы iSpring. Платформа расположена в сети Интернет по адресу <https://hadassah.ispringlearn.ru> (Запись в реестре №8981 от 28.01.2021 г.).

Уроки размещены на платформе iSpring (<https://hadassah.ispringlearn.ru>). Каждому обучающемуся и педагогу предоставляется индивидуальный доступ путем передачи на электронную почту логина и пароль к личному кабинету на платформе iSpring



Рекомендуемое материально-техническое оснащение для обучающихся: Компьютер с двух- или четырехъядерным процессором с частотой 1.8 ГГц и выше, и оперативной памятью от 2 Гб. Смартфон. ПО Windows, персональные компьютеры с выходом в интернет. Операционная система: Windows, Linux, AdobeReader, программы MS Office или OpenOffice.

Все коммуникации с педагогом осуществляются посредством платформы iSpring (<https://hadassah.ispringlearn.ru/>), электронной почты univer@skolkovomed.com.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: для реализации ДОП нет необходимости привлечения дополнительного узкопрофильного специалиста.

Требования к педагогическим работникам, планируемым для участия в программе, определяются профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н.



2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЭФФЕКТИВНЫЕ КОММУНИКАЦИИ»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (ак.ч.)			форма контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Модуль 1. Теория коммуникаций	6,0	4,5	1,5	
2	1.1. Базовые навыки	2,5	2,5		
3	1.2. Коммуникативные навыки	3,5	2	1,5	проверка ситуационных заданий
4	Модуль 2. Управление коммуникациями	4,5	2,5	2,0	
5	2.1. Управление диалогом	1,0	1,0		
6	2.2. Конфликт	0,7	0,7		
7	2.3. Конфликт и конфликтогены	2,3	0,3	2,0	проверка ситуационных заданий
8	2.4. Репрезентативные системы	0,25	0,25		
9	2.5. Правила телефонного общения	0,25	0,25		
10	Модуль 3. Преодоление негативных эмоций в коммуникациях	10,0	10,0		
11	3.1. Эмоциональное напряжение. Тревога.	3,0	3,0		
12	3.2. Стресс	2,5	2,5		
13	3.3. ПостТравматическое Стрессовое Расстройство	2,0	2,0		
14	3.4. Сон	2,5	2,5		
15	Итоговая аттестация	0,5		0,5	тестирование
16	Итого	21,0	17,0	4,0	



УТВЕРЖДЕНО
Глава Филиала компании с ограниченной ответственностью
«Хадассан Медикал ЛТД»
И.А. Заломнова
03 февраля 2025 г.



3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЭФФЕКТИВНЫЕ КОММУНИКАЦИИ»

дата начала занятий	дата окончания занятий	количество учебных недель	количество учебных дней	количество учебных часов	режим занятий*
каждый первый и третий понедельник месяца	каждый первый и третий понедельник месяца	2	12	21	не менее 10 ак.ч., но не более 12 ак.ч. в неделю

* 1 ак.ч. = 45 минут



4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Рабочая программа модуля (раздела) 1 «Теория коммуникаций» (6,0 ак.ч.)

Задачи:

ознакомление с сутью и видами коммуникаций;

изучение инструментов повышения эффективности коммуникаций.

Содержание модуля (раздела)

№ пп	наименование темы	теория	практика	аттестация/ контроль
1	1.1. Базовые навыки	Виды коммуникаций. Зоны близости в общении. Алгоритм установления контакта. Эмпатия. Активное слушание.	не предусмотрена	не предусмотрен
2	1.2. Коммуникативные навыки	Коммуникация и ее условия. Составляющие эффективной коммуникации. «Коммуникационный провал». Коммуникационный путь. Работа с вопросами. Барьеры в общении. Вовлечение собеседника в коммуникацию.	Решение ситуационных заданий: 1) С данным специалистом у Вас чисто деловые отношения. Сейчас вы явились в организацию потому, что на сутки просрочена поставка важного оборудования Вашим клиентам. Вас важно срочно решить этот вопрос, поскольку Вам грозит серьезные неустойки. Вы – клиент такого уровня, что Вам хотелось бы, чтобы с Вами взаимодействовал именно начальник отдела, а не рядовой менеджер. Вы специально разыскали его в коридорах фирмы, чтобы сказать..... Сформулируйте Ваши речевые конструкции (количество предложений, объем высказанного – не	проверка решения ситуационных заданий



№ п/п	наименование темы	теория	практика	аттестация/ контроль
			регламентирован) 2) «ВЫХОДА ИЗ КОНТАКТА» Как выйти из контакта? Порой это сделать очень трудно, особенно, если Вы опаздываете. Вводная: «Вы встретили не очень близкого знакомого, который заводит с Вами разговор, спрашивает о делах, семье, проявляет назойливость. Вы вступаете в разговор, но, взглянув на часы, понимаете, что у Вас нет времени. Вы должны достойно выйти из контакта» Сформулируйте Ваши речевые конструкции (количество предложений, объем высказанного – не регламентирован)	

Планируемые результаты:

по итогам прохождения модуля обучающийся должен знать:

содержание и виды коммуникаций;

барьеры коммуникаций;

структуру, правила построения эффективной коммуникации;

уметь:

формулировать речевые конструкции для повышения эффективности коммуникаций.

Календарно-тематический план

учебный день	учебные мероприятия
1 день	Тема 1.1. Базовые навыки (теория, практика не предусмотрена)
2 день	Тема 1.1. Базовые навыки (теория, практика не предусмотрена)
3 день	Тема 1.2. Коммуникативные навыки (теория)
4 день	Тема 1.2. Коммуникативные навыки (практика)

Уроки в виде видеозаписи и тексто-графических материалов находится в личном кабинете на платформе iSpring (<https://hadassah.ispringlearn.ru>) в электронном виде.

Обучающийся осваивает раздел полностью удаленно с использованием платформы iSpring (<https://hadassah.ispringlearn.ru>). Все коммуникации осуществляются посредством



указанной платформы.

Каждому обучающемуся предоставляется доступ путем передачи на электронную почту логина и пароль к личному кабинету на платформе iSpring (<https://hadassah.ispringlearn.ru>).

4.2. Рабочая программа модуля (раздела) 2 «Управление коммуникациями» (4,5 ак.ч.)

Задачи:

изучение принципов управления диалогом;
понимание базовых характеристик различных типов личностей;
изучение способов контроля эмоций;
обучение выявлению конфликтогенов;
изучение вариантов поведения в различных стадиях конфликта.

Содержание модуля (раздела)

№ пп	наименование темы	теория	практика	аттестация/ контроль
1	2.1. Управление диалогом	Инструменты управления диалогом. Схема управления диалогом. Эмоциональный интеллект. Алгоритм управления эмоциями.	не предусмотрена	не предусмотрен
2	2.2. Конфликт	Стадии протекания конфликта. Действия в разных стадиях протекания конфликтов.	не предусмотрена	не предусмотрен
3	2.3. Конфликт и конфликтогены	Характеристика конфликтогенов. Агрессивное поведение и оборонительный тон. Интонации. Компенсация психологического проигрыша.	Решение ситуационных заданий: <i>1) Вспомните, в каких конфликтных ситуациях Вы оказывались за последний месяц. Определите, как Вы вели себя в конфликте. Какой тип поведения в конфликте характерен для Вас? Какие рекомендации Вы можете себе дать по поведению в конфликтных</i>	проверка решения ситуационных заданий



№ п/п	наименование темы	теория	практика	аттестация/ контроль																		
			ситуациях? <table><tr><th>Темы стратегий поведения в конфликте</th><th>Умения: анализ ситуации, стратегия поведения в конфликте</th><th>Ресурсы: материалы для анализа в конфликтных ситуациях</th></tr><tr><td>Соперническое</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Индифферентное</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Приспособленчество</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Компромисс</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Сотрудничество</td><td></td><td></td></tr></table> 2) Руководитель принял на работу сотрудника, который будет в непосредственном подчинении у его заместителя. Прием на работу не был согласован с заместителем. Вскоре проявилась неспособность принятого сотрудника эффективно выполнять свои обязанности. Заместитель служебной запиской докладывает об этом руководителю... Опишите как бы Вы поступили на месте руководителя, в том числе для устранения активной фазы конфликта 3) Посмотрите художественный фильм «Гараж» (1979 г., реж. Э. Рязанов). Ответьте на вопросы. Опишите конфликт и его причину. Определите главных героев (не более 5) и проанализируйте их стратегии поведения в конфликте. Какие слова, поступки или действия героев картины стали конфликтогенами? Какие ситуации способствовали эскалации конфликта, а какие затуханию?	Темы стратегий поведения в конфликте	Умения: анализ ситуации, стратегия поведения в конфликте	Ресурсы: материалы для анализа в конфликтных ситуациях	Соперническое			Индифферентное			Приспособленчество			Компромисс			Сотрудничество			
Темы стратегий поведения в конфликте	Умения: анализ ситуации, стратегия поведения в конфликте	Ресурсы: материалы для анализа в конфликтных ситуациях																				
Соперническое																						
Индифферентное																						
Приспособленчество																						
Компромисс																						
Сотрудничество																						
4	2.4. Репрезентативные системы	Визуал. Аудиал. Кинестетик. Дигитал.	не предусмотрена	не предусмотрен																		



№ пп	наименование темы	теория	практика	аттестация/ контроль
5	2.5. Правила телефонного общения	Нюансы телефонного общения.	не предусмотрена	не предусмотрен

Планируемые результаты:
по итогам прохождения модуля обучающийся должен знать:
принципы построения и управления диалогом;
стадии протекания конфликта и поведения в различных стадиях;
особенности восприятия информации разными типами личностей;
правила телефонного общения;
уметь:
пользоваться инструментами нивелирования конфликтных ситуаций и конфликтогенов.

Календарно-тематический план

учебный день	учебные мероприятия
5 день	2.1. Управление диалогом (теория, практика не предусмотрена) 2.2. Конфликт (теория, практика не предусмотрена)
6 день	2.3. Конфликт и конфликтогены (теория, практика)
7 день	2.4. Репрезентативные системы (теория, практика не предусмотрена) 2.5. Правила телефонного общения (теория, практика не предусмотрена)

Уроки в виде видеозаписи и тексто-графических материалов находится в личном кабинете на платформе iSpring (<https://hadassah.ispringlearn.ru>) в электронном виде.

Обучающийся осваивает раздел полностью удаленно с использованием платформы iSpring (<https://hadassah.ispringlearn.ru>). Все коммуникации осуществляются посредством указанной платформы.

Каждому обучающемуся предоставляется доступ путем передачи на электронную почту логина и пароль к личному кабинету на платформе iSpring (<https://hadassah.ispringlearn.ru>).

4.3. Рабочая программа модуля (раздела) 3 «Преодоление негативных эмоций в коммуникациях» (10,0 ак.ч.)

Задачи:

изучение функций, факторов и принципов тревоги;
изучение инструментов преодоления стресса;
ознакомление с проявлениями посттравматического стрессового расстройства;
понимание важности сна для сбалансированного эмоционального состояния.



№ пп	наименование темы	теория	практика	аттестация/ контроль
1	3.1. Эмоциональное напряжение. Тревога.	Эмоции. Эмоциональное состояние. Страх. Тревога. Виды тревоги. Функции и признаки тревоги. Факторы тревоги. Когнитивные ошибки при тревоге. Тревожность. Черно-белое мышление.	не предусмотрена	не предусмотрен
2	3.2. Стресс	Виды стресса. Длительный стресс. Стрессовые реакции и состояния. Причины стресса. Способы борьбы со стрессом.	не предусмотрена	не предусмотрен
3	3.3. ПостТравматическое Стрессовое Расстройство	ПТСР. Причины, формы и симптомы ПТСР. Реакция психики на травму. Психологическая защита. Диссоциация. Деперсонализация. Помощь при ПТСР.	не предусмотрена	не предусмотрен
4	3.4. Сон	Сон и его особенности. Цель сна. Расстройства сна. Длительное нарушение сна.	не предусмотрена	не предусмотрен

Планируемые результаты:

по итогам прохождения модуля обучающийся должен знать:

основы преодоления тревоги и сбалансирования эмоционального состояния;

инструменты преодоления стресса;

практики психологической защиты;

инструменты осознанного контроля сна.



учебный день	учебные мероприятия
8 день	3.1. Эмоциональное напряжение. Тревога. (теория, практика не предусмотрена)
9 день	3.2. Стресс (теория, практика не предусмотрена)
10 день	3.3. ПостТравматическое Стрессовое Расстройство (теория, практика не предусмотрена)
11 день	3.4. Сон (теория, практика не предусмотрена)

Уроки в виде тексто-графических материалов находится в личном кабинете на платформе iSpring (<https://hadassah.ispringlearn.ru>) в электронном виде.

Обучающийся осваивает раздел полностью удаленно с использованием платформы iSpring (<https://hadassah.ispringlearn.ru>). Все коммуникации осуществляются посредством указанной платформы.

Каждому обучающемуся предоставляется доступ путем передачи на электронную почту логина и пароль к личному кабинету на платформе iSpring (<https://hadassah.ispringlearn.ru>).

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Качество усвоения учебного материала контролируется путем проверки практических заданий (ситуационные задания), выполненных обучающимся. Практические задания предоставляются на проверку в личном кабинете на платформе iSpring (<https://hadassah.ispringlearn.ru>) в виде предоставления ответов на вопросы в специальной форме.

Проверка ситуационных (практических) заданий и результатов тестирований осуществляется сотрудником (преподавателем), который получил соответствующее уведомление на свою электронную почту. Оценка заданий и тестирования происходит по следующим критериям: своевременность сдачи задания, глубина понимания материала; преподаватель указывает на ошибки, а также дает свои рекомендации для более эффективного освоения программы и применения полученных знаний на практике.

Форма проведения итоговых контрольных мероприятий – тестирование (12-й календарный день реализации ДОП).

Вопросы итоговой аттестаций (тестирование):

Обучающемуся необходимо выбрать один вариант ответа.

1) Можно ли использовать в мессенджерах головные сообщения:

- a) Можно, не вижу сложностей и ограничений
- b) Можно только после согласования с собеседником
- c) Нужно, это очень удобно
- d) Нельзя использовать

2) Стратегия приспособления поведения в конфликте не предполагает:

- a) Смягчение или разрешение конфликтной ситуации
- b) Сохранение отношений
- c) Устранение подобных отношений в будущем



- д) Ощущение проигрыша
- 3) Избегание конфликта предполагает:
- а) Стремление избежать конфликта любой ценой, при этом не удовлетворяются собственные интересы, ни интересы другой стороны
 - б) Стремление удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других
 - в) Стремление найти взаимоприемлемое решение, частично удовлетворяющее интересы обеих сторон
 - г) Стремление выработать решение, полностью удовлетворяющее интересы обеих сторон
- 4) К факторам конструктивного разрешения конфликта не относится:
- а) Эмоциональный срыв
 - б) Адекватность восприятия
 - в) Открытость и эффективность общения
 - г) Создание атмосферы взаимного доверия и сотрудничества
- 5) Что не мешает развитию и проявлению эмоционального интеллекта?
- а) Страх быть таким как все
 - б) Спешка и занятость
 - в) Показная взрослость и разумность
 - г) Недооценка чувственных переживаний
- 6) Что нельзя отнести к характеристикам человека с высоким уровнем эмоционального интеллекта?
- а) Хвалит и вдохновляет других
 - б) Делает паузу, прежде чем говорить или действовать
 - в) Подавляет негативные эмоции
 - г) Защищает себя от эмоционального саботажа
- 7) Что может снизить эмоциональное напряжение?
- а) Непрошенные советы, оценка, критика, непризнание своей неправоты
 - б) Игнорирование ситуации собеседника, отсутствие вопросов к ней
 - в) Безразличное отношение, отношение свысока
 - г) Ненавязчивый контакт глаз, открытые позы, поворот и наклон в сторону человека, кивание головой
- 8) К правилам успешной передачи информации нельзя отнести:
- а) объективность, достоверность
 - б) наглядность
 - в) повторение основных положений и мыслей
 - г) большой объем информации

Список литературы

- 1) Живага, А.Ю. Управление конфликтами и стрессами в организации: учебное пособие. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. – 108 с. - http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record_85102/2019_12/%D0%96%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0-%D0%90-%D0%AE-%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%B8-



2) Зайцева Э.С. Эффективные стратегии управления конфликтами и разрешения споров - <https://www.b17.ru/article/503517/> (доступ свободный).

3) Ищенко М.М., Баженова А.В. Управление конфликтными ситуациями в современной организации // Мировые цивилизации, 2021 №1, <https://wcj.world/PDF/13ECMZ121.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

4) Сергеева Т.А. Управление конфликтами в современном обществе // Бюллетень науки и практики. 2018. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-konfliktami-v-sovremennom-obschestve> (дата обращения: 30.01.2025).

5) Электронная библиотечная система - <https://shkola.action360.ru/>;

5.1) Подготовка презентации и аргументов для любых переговоров - <https://shkola.action360.ru/promo/214025>

5.2) Стрессоустойчивость: современные методики борьбы со стрессом - <https://shkola.action360.ru/promo/214939>

Организация-разработчик:

Филиал компании с ограниченной ответственностью

«Хадасса Медикал ЛТД

Разработчики ДОП:

Белякович М.

Кривко Л.

Прокопенко И.