



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНОБРНАУКИ РОССИИ)**

Тверская ул., д. 11, стр. 1, 4, Москва, 125009, телефон: +7 495 547-13-16,
e-mail: info@minobrnauki.gov.ru, minobrnauki.gov.ru

20.08.2025 № МН-11/1709

На № _____ от _____ Руководителям образовательных
организаций высшего образования

О направлении информации

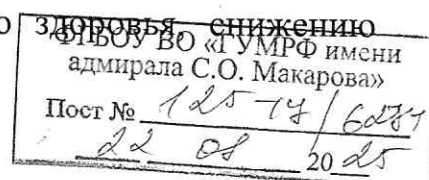
Уважаемые коллеги!

Департамент государственной молодежной политики и воспитательной деятельности Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (далее – Департамент) сообщает, что Минобрнауки России совместно с ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (далее – ВШЭ) реализует проект по развитию социально-психологического благополучия студентов (далее – проект).

Основная цель проекта заключается в качественном улучшении психологического благополучия обучающихся образовательных организаций высшего образования (далее – вузы) путем создания и внедрения комплексной системы социально-психологической поддержки, интегрированной в образовательную среду.

В рамках реализации проекта ВШЭ разработан курс «Учеба без стресса: как сохранить мотивацию и силы в учебном году» (далее – курс).

Реализация курса будет способствовать улучшению психологического климата в образовательной организации, повышению уровня осведомленности о вопросах ментального



числа обучающихся, испытывающих психологические трудности, и созданию устойчивой системы социально-психологической поддержки в образовательной среде.

Курс предоставляет необходимую информацию для построения благополучной среды и стабилизации эмоционального состояния в периоды стресса.

Содержание курса охватывает четыре сферы благополучия и соответствующие им темы:

1. Физическое благополучие: важность физической активности, качественного сна, влияние полезных привычек и утренних ритуалов на самочувствие;

2. Эмоциональное благополучие: эффективность здорового оптимизма, польза и вред стресса, эмоциональный интеллект, а также сочувствие к самому себе;

3. Социальное благополучие: значимость поддержки и формирования «поддерживающего окружения», важность помощи другим, качество живого общения и онлайн-коммуникации;

4. Академическое благополучие: природа и источники мотивации, навык достижения долгосрочных целей, академический перфекционизм и баланс между учебой и отдыхом.

Курс будет доступен для обучающихся с **1 сентября 2025 г.** в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на платформе «Learnonline» (далее – платформа) по электронной ссылке – <https://learnonline.hse.ru/course/view.php?id=7842>.

Департамент обращает внимание, что для получения доступа к материалам обучающимся необходимо предварительно зарегистрироваться на платформе личный кабинет и самостоятельно записаться на курс.

Длительность курса составит 15 недель. Курс будет доступен на платформе до 10 декабря 2025 года.

До 12 декабря 2025 г. все слушатели курса получают сертификаты о его прохождении.

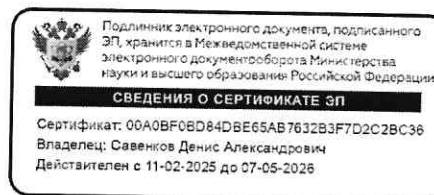
В связи с вышеизложенным Департамент просит рассмотреть возможность включить указанный курс в адаптационную программу мероприятий для обучающихся I курса бакалавриата, специалитета, а также магистратуры различных направлений подготовки и направить информацию о принятом решении в установленном порядке в срок до 29 августа 2025 г., а также по адресу электронной почты: rodionovas@minobrnauki.gov.ru.

Контактное лицо по вопросам регистрации на платформе и прохождения курса: эксперт Проектно-учебной лаборатории «Бизнес-инкубатор Высшей школы экономики» отдела образовательных программ ВШЭ Маховая Эмилия Олеговна, контактный телефон + 7 (495) 772-95-90 (доб. 28655), электронная почта: emakhovaya@hse.ru, по иным вопросам: менеджер Центра социально-психологического благополучия студентов НИУ ВШЭ Соломинова Дарья Алексеевна, контактный телефон +7 (977) 957-03-10.

Приложение: на 1 л. в 1 экз.

И.о. директора Департамента
государственной молодежной политики
и воспитательной деятельности

Д.А. Савенков



Учеба без стресса: как сохранить мотивацию и силы в учебном году

Учебный год редко обходится без дедлайнов, плотного графика и ситуаций, когда кажется, что сил уже нет. Курс поможет разобраться, как переживать такие периоды спокойнее и с меньшими потерями для вашего настроения и здоровья.

Вы узнаете, какие простые инструменты помогают справляться со стрессом, как поддерживать других в сложные моменты и развивать навык самосострадания — умение быть к себе добрее и внимательнее.

Материалы курса опираются на четыре взаимосвязанные сферы благополучия: физическую, социальную, эмоциональную и академическую. Для каждой из них есть отдельный раздел с практиками, которые можно сразу попробовать в жизни, чтобы сделать учебный год менее выматывающим и более сбалансированным.

Пройти курс можно по ссылке:
<https://learnonline.hse.ru/course/view.php?id=7842>