

АННОТАЦИЯ
дисциплины Б1.В.10 «Саморегуляция и профилактика
профессионального выгорания»

Направление: 38.03.03 Управление персоналом
Направленность (профиль) Управление персоналом

Объем трудоемкости: 4 зачетные единицы (144 часа, из них – 42,3 часов контактной работы: лекционных 14 ч., практических 22 ч., КРС 6ч., ИКР 0,3 ч.; контроль 35,7 ч.; самостоятельной работы 66 ч.).

Цели освоения дисциплины: развитие эмоциональной устойчивости, профилактика эмоционального выгорания; формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья студентов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизации личностных ресурсов.

Задачи изучения «дисциплины: ознакомление студентов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики; обучение способам психической саморегуляции; содействие активизации личностных ресурсных состояний; формирование установки на сохранение и укрепление психического здоровья.

Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» относится к вариативной части ООП по направлению подготовки «Управление персоналом». Изучается в четвертом семестре.

В рамках изучения дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» излагается материал, относящийся к области психологии здоровья. Для изучения дисциплины желательно знание курса «Психология», «Психология управления», «Организационное поведение», «Психофизиология профессиональной деятельности».

Требования к уровню освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-7, ОПК-7, ПК-16, ПК-23, ПК-33.

Компетенция	Компонентный состав компетенций		
	<u><i>Знает:</i></u>	<u><i>Умеет:</i></u>	<u><i>Владеет:</i></u>
ОК-7 – способность к самоорганизации и самообразованию	- факторы развития личности; - объективные связи обучения, воспитания и развития личности; - современные образовательные технологии; - способы организации учебно-познавательной деятельности; - основные особенности организации профессиональной сферы деятельности; - значимость своей будущей профессии.	- выявлять проблемы своего образования; - ставить цели, планировать и организовать свой индивидуальный процесс образования; - развивать навыки самообразования; - выстраивать перспективные стратегии личностного и профессионального развития; - стремиться к универсализму деятельности; - анализировать достигнутые	- навыками самообразования; - навыками планирования собственной деятельности; - приемами и способами развития индивидуальных способностей; - опытом эффективного целеполагания; - искусством презентации и ведения переговоров; - деловым этикетом; - навыками профессионального обучения и

		результаты деятельности; - развить в себе лидерские качества и нацеленность на достижение поставленной цели; - критически оценивать свои достоинства и недостатки; - наметить пути и выбрать средства развития достоинств и недостатков; - понимать и анализировать с точки зрения возможностей применения существующие способы саморазвития.	самообучения; - методами развития достоинств и устранения недостатков
ОПК-7 – готовность к кооперации с коллегами, к работе на общий результат, а также владением навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности других	методы и способы кооперации в процессе профессиональной деятельности, принципы, методы и инструменты контроля и оценки эффективности деятельности других	использовать методы организации и координации взаимодействия между людьми, методы и инструменты контроля и оценки эффективности деятельности других	организации взаимодействия между людьми, оценки эффективности деятельности других.
ПК-16 – владение навыками анализа и мониторинга конкурентоспособности стратегии организации в области подбора и привлечения персонала и умением применять их на практике	анализ и мониторинг конкурентоспособности стратегии организации в области подбора и привлечения персонала	применять на практике навыки мониторинга конкурентоспособности стратегии организации в области подбора и привлечения персонала	навыками анализа и мониторинга конкурентоспособности стратегии организации в области подбора и привлечения персонала.
ПК-23 – знание	основы подготовки,	применять на	навыками подготовки

основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности и персонала работой в организации и умением использовать их на практике	организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации	практике проведение исследований удовлетворенности персонала своей работой	и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации
ПК-33 – владение навыками самоуправления и самостоятельного обучения и готовность транслировать их своим коллегам, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания	закономерности и методы самоуправления и самостоятельного обучения, средства профилактики личной профессиональной деформации и профессионального выгорания	транслировать знания о самоуправлении и самостоятельном обучении своим коллегам, принимать меры по профилактике личной профессиональной деформации и профессионального выгорания	навыками самоуправления и самостоятельного обучения, а также обучения своих коллег знаниями по профилактике личной профессиональной деформации и профессионального выгорания

Основные разделы дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СР
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Психология стресса	32	4	6		2	20
2	Особенности профессиональных стрессов	34	4	6		2	22
3	Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания	42	6	10		2	24
ИКР		0,3					
Контроль		35,7					
Итого		144	14	22	-	6	66

Курсовые работы: не предусмотрены.

Форма проведения аттестации по дисциплине: экзамен в четвертом семестре.

Основная литература:

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития [Электронный ресурс] : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 320 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797/psihologiya-samorazvitiya#page/1>

2. Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 431 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04553-6. —URL: <https://biblio-online.ru/viewer/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5/psihologiya-zdorovya#page/1>