

**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 бч., 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>Знает:</u>	<u>Умеет:</u>	<u>Владеет:</u>
ОК-7 – способность к самоорганизации и самообразованию	<ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы развития личности;</li> <li>- объективные связи обучения, воспитания и развития личности;</li> <li>- современные образовательные технологии;</li> <li>- способы организации учебно-познавательной деятельности;</li> <li>- основные особенности организации профессиональной сферы деятельности;</li> <li>- значимость своей будущей профессии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять проблемы своего образования;</li> <li>- ставить цели, планировать и организовать свой индивидуальный процесс образования;</li> <li>- развивать навыки самообразования;</li> <li>- выстраивать перспективные стратегии личностного и профессионального развития;</li> <li>- стремиться к универсализму деятельности;</li> <li>- анализировать достигнутые</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самообразования;</li> <li>- навыками планирования собственной деятельности;</li> <li>- приемами и способами развития индивидуальных способностей;</li> <li>- опытом эффективного целеполагания;</li> <li>- искусством презентации и ведения переговоров;</li> <li>- деловым этикетом;</li> <li>- навыками профессионального обучения</li> </ul>

		<p>результаты деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить в себе лидерские качества и нацеленность на достижение поставленной цели;</li> <li>- критически оценивать свои достоинства и недостатки;</li> <li>- наметить пути и выбрать средства развития достоинств и недостатков;</li> <li>- понимать и анализировать с точки зрения возможностей применения существующие способы саморазвития.</li> </ul>	<p>самообучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами развития достоинств и устранения недостатков</li> </ul>
<p>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</p>	<p>методы и способы кооперации в процессе профессиональной деятельности, принципы, методы и инструменты контроля и оценки эффективности деятельности других</p>	<p>использовать методы организации и координации взаимодействия между людьми, методы и инструменты контроля и оценки эффективности деятельности других</p>	<p>организации взаимодействия между людьми, оценки эффективности деятельности других.</p>
<p>ПК-16 – владение навыками анализа и мониторинга конкурентоспособности стратегии организации в области подбора и привлечения персонала и умением применять их на практике</p>	<p>анализ и мониторинг конкурентоспособности стратегии организации в области подбора и привлечения персонала</p>	<p>применять на практике навыки мониторинга конкурентоспособности стратегии организации в области подбора и привлечения персонала</p>	<p>навыками анализа и мониторинга конкурентоспособности стратегии организации в области подбора и привлечения персонала.</p>
<p>ПК-23 – знание</p>	<p>основы подготовки,</p>	<p>применять на</p>	<p>навыками подготовки</p>

основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенность 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. Пырьев, Е.А. Психология труда : учебное пособие / Е.А. Пырьев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 458 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-7163-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436999>
2. Иванова, М.Г. Практические аспекты психологии здоровья : учебное пособие / М.Г. Иванова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное

государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 47 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1334-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413>