

АННОТАЦИЯ
дисциплины
Б1.В.09 САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом

Общее количество часов – 144

Количество зачетных единиц – 4

Цель освоения дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» – 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 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 образовательной программы.

Дисциплина **Б1.В.09 «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания»** относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Результаты обучения (знания, умения, опыт, компетенции).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС):

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК-18	владением методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, методами анализа травматизма и профессиональных заболеваний,	- основы оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья	- прогнозировать профессиональные риски методом анализа травматизма и профессиональных заболеваний;	- методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, методами анализа травматизма и профессиональных

		знанием основ оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала и умением применять их на практике;	персонала и умением применять их в профилактике профессионального выгорания;		ных заболеваний; - навыками установки на сохранение и укрепление психического здоровья
	ПК-23	знанием основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации и умением использовать их на практике;	основы подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации и методы оптимизации уровня стресса	проводить исследования удовлетворенности персонала работой и оценивать уровень стресса	навыками методов оптимизации уровня стресса и выявления удовлетворенности персонала работой
	ПК-33	владением навыками самоуправления и самостоятельного обучения и готовностью транслировать их своим коллегам, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания.	-основы предупреждения и профилактики личной профессиональной деформации и профессионального выгорания	- предупреждать личную профессиональную деформацию и профессиональное выгорание.	- навыками самоуправления и самостоятельного обучения и готовностью транслировать их своим коллегам, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма контроля: экзамен

Основная литература:

1. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 158 с. URL: <https://www.biblio-online.ru/book/F0AE9971-AFB5-4D8F-B713-AE90A6E96B85>
2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 179 с. URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/6411BDB6-7ADA-4ACA-B445-1FB39726E164#page/2>

Дополнительная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика [Электронный ресурс]: практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. URL: <https://www.biblio-online.ru/book/18FECDBD-EFA2-4ED7-8978-D91241B27E0B>
2. Сапольски, Р. Психология стресса [Текст]: / Р.Сапольски .- 3-е изд. – СПб : Питер, 2015.- 480с.

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт» и др.

Автор: Гуренкова О. В.