

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 – 8,3 часов контактной работы: лекционных 4 ч., практических 4 ч., ИКР 0,3 ч.; контроль 8,7 ч.; самостоятельной работы 127 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 на третьем курсе.

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	- 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	
1	2	3	4	5	6	7
1	Психология стресса	41	1			40
2	Особенности профессиональных стрессов	50	1	2		47
3	Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания	44	2	2		40
ИКР		0,3				
Контроль		8,7				
Итого		144	4	4	-	127

Курсовые работы: не предусмотрены.

Форма проведения аттестации по дисциплине: экзамен на третьем курсе.

Основная литература:

1. Карпов, А. В. Психология труда : учебник для бакалавров / А. В. Карпов ; отв. ред. А. В. Карпов. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 350 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — URL: <https://biblio-online.ru/book/9DF7BAF6-91EE-416C-9DE2-1FA386FB7146>
2. Пряжникова, Е. Ю. Психология труда: теория и практика : учебник для академического бакалавриата / Е. Ю. Пряжникова. — М. : Издательство Юрайт, 2014. —

520 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — URL: <https://biblionline.ru/book/319DCF4C-7B68-4D25-A490-85E84FF7A425>

3. 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>

4. Красовский, Ю.Д. Организационное поведение : учебник / Ю.Д. Красовский. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 487 с. : схем., ил., табл. - Библиогр.: с. 469-470. - ISBN 978-5-238-02186-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=116632>