

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, знанием основ оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и	- основы оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала и умением применять их в профилактике профессионального выгорания;	- прогнозировать профессиональные риски методом анализа травматизма и профессиональных заболеваний;	- методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, методами анализа травматизма и профессиональных заболеваний; - навыками установки на сохранение и укрепление психического

	здоровья персонала и умением применять их на практике;			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. Психология состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие. Редактор: Прохоров А.О. / Москва: Когито-Центр, 2016.- 613 с. - URL:

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=86253

2. Психология [Электронный ресурс]: практикум. Автор-составитель: Ахметгалеева З.М. / Кемерово: КемГУКИ, 2016.- 120 с. - URL:

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=438325

3. Психология труда [Электронный ресурс]: 2-е изд. Учебник для бакалавров. Карпов А.В. - Отв. ред. – М.: Юрайт, 2016. - 350 с. – URL: <https://biblio-online.ru/viewer/0A561BDF-F3E3-4858-BC25-962E3F6346DE/psihologiya-truda#page/1>

4. Психология труда. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для академического бакалавриата. Манухина С.Ю. - Отв. ред. – М.: Юрайт, 2016. - 485 с. – URL: <https://biblio-online.ru/viewer/4D876838-F667-4B3A-AD96-87EEB7250E4E/psihologiya-truda#page/1>

Дополнительная литература:

1. Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии [Электронный ресурс]: Монография. Ответственный редактор: Дикая Л.Г., Журавлев А.Л., Занковский А.Н. / Москва: Институт психологии РАН, 2016.-712 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430628

2. Белашева И.В. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие. Ставрополь: СКФУ, 2016.- 262 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=458913

3. Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии [Электронный ресурс]: Монография. Ответственный редактор: Дикая Л.Г., Журавлев А.Л., Занковский А.Н. / Москва: Институт психологии РАН, 2016.-712 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430628

4. Сапольски ,Р. Психология стресса [Текст]: / Р.Сапольски .- 3-е изд. – СПб : Питер, 2016.- 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.