

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>Знает:</u>	<u>Умеет:</u>	<u>Владеет:</u>
ОК-7 – способность к самоорганизации и самообразованию	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 результаты 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 самообучения;

		<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	- 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 основ подготовки,	основы подготовки, организации и	применять на практике проведение	навыками подготовки и проведения

организации и проведения исследований удовлетворенности и персонала работой в организации и умением использовать их на практике	проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации	исследований удовлетворенности персонала своей работой	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					СР	
		Всего	Контактная работа					
			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. Базаров, Тахир Юсупович. Психология управления персоналом : учебник и практикум для академического бакалавриата / Т. Ю. Базаров. - Москва : Юрайт, 2019. - 381 с. - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/psihologiya-upravleniya-personalom-432057#page/1>.
2. Психология труда : учебник и практикум для академического бакалавриата / под общ. ред. С. Ю. Манухиной. - Москва : Юрайт, 2019. - 485 с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/psihologiya-truda-432180#page/1>. - ISBN 978-5-9916-7215-3 .
3. Психология труда : учебник и практикум для академического бакалавриата / под

- ред. А. В. Карпова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 364 с. - (Бакалавр. Академический курс). - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/psihologiya-truda-431790#page/1>
4. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 238 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный. — URL: <https://biblio-online.ru/book/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni-441483>
5. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для академического бакалавриата / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 186 с. — (Бакалавр. Академический курс. Модуль). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный. — URL: <https://biblio-online.ru/book/professionalnaya-deformaciya-lichnosti-438243>