

«Б1.В.06 Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания»

Объем трудоемкости: 4 зачетные единицы

Цель 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 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.06 Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания относится к части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов: «Основы управления персоналом», «Основы управления персоналом организации», «Психология управления».

Полученные в процессе обучения знания могут быть использованы при изучении таких дисциплин как, «Социальная психология», «Профориентация», «Этнокультурные различия в управлении персоналом».

Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	
УК-5.1 Отмечает и анализирует особенности межкультурного взаимодействия (преимущества и возможные проблемные ситуации), обусловленные различием этических, религиозных и ценностных систем	Знает особенности типологизации культур, социально-экономические, исторические и этические основы культурного разнообразия общества
	Умеет анализировать особенности межкультурного взаимодействия и оценивать возможные проблемные ситуации
	Владеет навыками выявления своеобразия цивилизационного развития различных народов
УК-5.2 Предлагает способы преодоления коммуникативных барьеров при межкультурном взаимодействии	Знает основные способы преодоления коммуникативных барьеров
	Умеет выявлять культурные особенности государств, народов, социальных групп
	Владеет нравственно-этическими навыками

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	межкультурной коммуникации и преодоления коммуникативных барьеров в процессе межкультурного взаимодействия
УК-5.3 Определяет условия интеграции участников межкультурного взаимодействия для достижения поставленной цели с учетом исторического наследия и социокультурных традиций различных социальных групп, этносов и конфессий	Знает основные понятия истории, закономерности и этапы исторического процесса, многообразие цивилизаций, форм и способов их взаимодействия
	Умеет определять условия интеграции участников межкультурного взаимодействия
	Владеет навыками межкультурного взаимодействия для достижения поставленных целей
ПК-2 Способен к организации и проведению мероприятий по развитию, обучению и построению профессиональной карьеры персонала	
ПК-2.2 Проводит анализ рынка образовательных услуг и потребностей организации в обучении и развитии персонала	Знает цели, задачи и особенности разработки мероприятий по организации обучения персонала
	Умеет разрабатывать планы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров
	Владеет навыками анализа рынка образовательных услуг и потребностей организации в обучении персонала
ПК -3 Способен проводить организацию адаптации и стажировки персонала, осуществлять администрирование процессов и документооборота по развитию и профессиональной карьере, обучению, адаптации и стажировке персонала	
ПК-3.3 Применяет методы определения и оценки личностных и профессиональных компетенций	Знает методы оценки личностных и профессиональных компетенций
	Умеет давать оценку профессиональных компетенций
	Имеет опыт применения методов оценки личностных и профессиональных компетенций
ПК-3.5 Внедряет системы вовлечения работников в корпоративную культуру	Знает основы формирования корпоративной культуры и методы вовлечения работников в нее
	Умеет разрабатывать мероприятия по вовлечению работников в корпоративную культуру
	Владеет навыками эффективной мотивации работников для их вовлечения в корпоративную культуру

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины очная форма обучения

№	Наименование разделов		
---	-----------------------	--	--

		Всего	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
			Л	ПЗ	
1 1	Стресс как биологическая и психологическая категория	17	2	5	10
2.	Оценка уровня стресса	17	2	5	10
3.	Профессиональный стресс и деятельность специалиста	17	2	5	10
4.	Психология профессионального стресса	17	2	5	10
5	Динамика стресса	17	2	5	10
6	Методы оценки стрессов	9	2	2	5
7	Профилактика стресса	8	1	2	5
8	Самооценка и саморегуляция состояний	9	1	3	5
	Итого:		16	32	65
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	4			
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3			
	Общая трудоемкость по дисциплине	144			

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, СРС – самостоятельная работа студента

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины очно-заочная форма обучения.

№	Наименование разделов	Всего	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
			Л	ПЗ	
1 1	Стресс как биологическая и психологическая категория		2	2	10
10.	Оценка уровня стресса		2	2	10
11.	Профессиональный стресс и деятельность специалиста		2	2	10
12.	Психология профессионального стресса		2	2	10

5	Динамика стресса		2	2	10
6	Методы оценки стрессов		2	2	10
7	Профилактика стресса		2	2	10
8	Самооценка и саморегуляция состояний		2	2	13
	Итого:		16	16	83
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	2			
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3			
	Общая трудоемкость по дисциплине	144			

Курсовые работы: *не предусмотрены.*

Форма проведения аттестации по дисциплине: *зачет.*

Автор: Гуренкова О.В., канд. социол. наук, доцент, зав. кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин.