

АННОТАЦИЯ
дисциплины Б1.В.1.03 Саморегуляция и
профилактика профессионального
выгорания

Направление: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) Начальное образование Русский язык

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.

Воспитательная цель – развитие личности гражданина, ориентированной на традиционные культурные, духовные и нравственные ценности российского общества, способной к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности и продолжению профессионального образования, к самообразованию и самосовершенствованию.

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 части ООП, формируемой участниками образовательных отношений, по направлению подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Изучается на втором курсе 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», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: УК-5.1; УК-5.2; УК-5.3; ПК-2.2; ПК-3.3; ПК-3.5.

Коды компетенций Название компетенции	Краткое содержание/ определение и структура компетенции (знать, уметь, владеть). Характеристика (обязательного) порогового уровня сформированности компетенции у выпускника вуза
УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	
ИУК-5.1. Отмечает и анализирует особенности межкультурного взаимодействия (преимущества и возможные проблемные ситуации), обусловленные различием этических, религиозных и	ИУК-5.1.3-1. Понимает особенности конфликта как социально-психологического явления, знает основные причины возникновения конфликтов в организации, особенности конфликтов в межкультурном взаимодействии, обусловленные различием этических, религиозных и ценностных систем, знает модели анализа конфликта, конфликтного взаимодействия, поведение личности в конфликте.

ценностных систем.	ИУК-5.1.У-1. Выделяет и характеризует роль особенностей межкультурного взаимодействия общества в возникновении и протекании конфликта в организации
	ИУК-5.1.У-2. Предлагает и применяет способы анализа конфликта в организации с учетом специфики межкультурного взаимодействия.
ИУК-5.2. Предлагает способы преодоления коммуникативных барьеров при межкультурном взаимодействии	ИУК-5.2.3-1. Определяет способы конструктивного поведения в конфликте, преодоления коммуникативных барьеров в конфликте при межкультурном взаимодействии.
	ИУК-5.2.3-1. Воспринимает и учитывает способы конструктивного поведения, преодоления коммуникативных барьеров в конфликте в организации при межкультурном взаимодействии.
ИУК-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	ИУК-5.3.3-1. Знает направления работы по управлению конфликтом в организации. Обозначает условия интеграции участников межкультурного взаимодействия для достижения поставленной цели с учетом социокультурных традиций различных социальных групп через предупреждение, профилактику и конструктивное урегулирование конфликтов в организации.
	ИУК-5.3.3-1. Выделяет и характеризует способы формирования условий интеграции участников межкультурного конфликтного взаимодействия для достижения поставленной цели с учетом исторического наследия и социокультурных традиций различных социальных групп через предупреждение, профилактику и конструктивное урегулирование конфликтов в организации.
	ИУК-5.3.У-1 Систематизирует условия интеграции участников межкультурного взаимодействия для достижения поставленной цели с учетом исторического наследия и социокультурных традиций различных социальных групп через предупреждение, профилактику и конструктивное урегулирование конфликтов в организации.
ПК-2. Способен к организации проведению мероприятий по развитию, обучению и построению профессиональной карьеры персонала	
ИПК-2.2. Проводит анализ рынка образовательных услуг и потребностей организации в обучении и развитии персонала	ИПК-2.2.3-1. Определяет направления анализа рынка образовательных услуг и потребностей организации в обучении и развитии персонала.
	ИПК-2.2.3-2. Обобщает данные анализа рынка образовательных услуг и потребностей организации в обучении и развитии персонала.
	ИПК-2.2.У-1. Пользуется поисковыми системами и информационными ресурсами для анализа рынка образовательных услуг и потребностей организации в обучении и развитии 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.	
ИПК-3.3. Применяет методы определения и оценки личностных и профессиональных компетенций.	ИПК-3.3.3-1 Определяет методы оценки личностных и профессиональных компетенций.
	ИПК-3.3.У-1 Разрабатывает рекомендации по результатам проведения оценки личностных и профессиональных компетенций.
	ИПК-3.3.У-2 Демонстрирует навыки оценки личностных и профессиональных компетенций.
ИПК-3.5. Внедряет системы вовлечения работников в корпоративную культуру.	ИПК-3.5.3-1. Понимает особенности внедрения системы вовлечения работников в корпоративную культуру.
	ИПК-3.5.У-1. Определяет способы внедрения системы вовлечения работников в корпоративную культуру.
	ИПК-3.5.У-2. Демонстрирует навыки внедрения системы вовлечения работников в корпоративную культуру

Основные разделы дисциплины

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре на 2 курсе (очная форма)

Виды работ	Всего часов	Форма обучения	
		очная	очно-заочная
		2 семестр (часы)	2 семестр (часы)
Контактная работа, в том числе:	12,2	6	6,2
Аудиторные занятия (всего):			
занятия лекционного типа	6	4	2
практические (семинарские) занятия	6	2	4
Иная контактная работа:	4,3		
Контроль самостоятельной работы (КСР)			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2		0,2
Самостоятельная работа, в том числе:	98	36	62
Проработка учебного (теоретического) материала	20		
Проработка учебного (практического) материала	20		
Выполнение индивидуальных заданий (решение задач, подготовка докладов,	28		

презентаций, рефератов)				
Подготовка к текущему контролю		20		
Контроль:		3,8		
Подготовка к экзамену		26,7		
Общая трудоемкость	час.	108	36	72
	в том числе контактная работа	12,2		
	зач. ед	3	1	2

Курсовые работы: *не предусмотрены.*

Форма проведения аттестации по дисциплине: *экзамен в четвертом семестре на втором курсе.*

1. Водопьянова, Наталья Евгеньевна. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 299 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/514558> . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-08627-0. - Текст : электронный.
2. Константинов, Виктор Вениаминович. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 186 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/514385> . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-08760-4. - Текст : электронный.
3. Котелевцев, Николай Александрович. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. - Москва : Юрайт, 2022. - 213 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/476642> . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-12559-7. - Текст : электронный