

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-5.2.У-1. Демонстрирует способы конструктивного поведения в конфликте в организации, способы преодоления коммуникативных барьеров в конфликте 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