

Аннотация к рабочей программы дисциплины  
«Б1.В.05 Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания»

**Объем трудоемкости:** 3 зачетные единицы.

**Цель дисциплины** получение студентами основных знаний в области психологии профессиональной дезадаптации; анализировать основные аспекты межличностных и групповых коммуникаций; соблюдать нормы и установленные правила поведения в организации, определять методы оценки личностных и профессиональных компетенций, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания.

**Задачи дисциплины:**

- 1) формирование знаний о сущности профессиональной адаптации, стрессов, организационно-психологических рисков развития дезадаптаций персонала;
- 2) формирование навыков применения методов оценки и прогнозирования профессиональных рисков, исследований удовлетворенности персонала работой;
- 3) развитие навыков саморегуляции и умений транслировать их своим коллегам;
- 4) формирование знаний о сущности функциональных состояний в труде, синдромах хронического утомления и профессионального выгорания;
- 5) формирование умений применять современные методы психодиагностики и психопрофилактики рисков развития профессионального выгорания у работников организации.

**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*  | Результаты обучения по дисциплине   |  |
|---|---|--|
| <b>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>  |   |  |
| ИУК-3.1. Понимает основные аспекты межличностных и групповых коммуникаций; соблюдает нормы и установленные правила поведения в организации.   | Определяет основные аспекты межличностных и групповых коммуникаций; соблюдает нормы и установленные правила поведения в организации.                  |  |
|   | Анализирует основные аспекты межличностных и групповых коммуникаций; соблюдает нормы и установленные правила поведения в организации.                 |  |
|   | Систематизирует и ранжирует основные аспекты межличностных и групповых коммуникаций; соблюдает нормы и установленные правила поведения в организации. |  |
| <b>ПК-3 способен проводить организацию адаптации и стажировки персонала, осуществлять администрирование процессов и документооборота по развитию и профессиональной карьере, обучению, адаптации и стажировке персонала</b> |   |  |
| ИПК-3.3 Понимает методы определения и оценки личностных и профессиональных компетенций.   | Определяет методы оценки личностных и профессиональных компетенций.   |  |
|   | Разрабатывает рекомендации по результатам проведения оценки личностных и профессиональных компетенций   |  |
|   | Демонстрирует навыки оценки личностных и профессиональных компетенций   |  |

#### Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

| №  | Наименование разделов (тем)  | Всего | Количество часов  |    |    |                      |
|----|--|-------|-------------------|----|----|----------------------|
|    |  |       | Аудиторная работа |    |    | Внеаудиторная работа |
|    |  |       | Л                 | ПЗ | ЛР |                      |
| 1. | Профессиональные кризисы личности  |       | 4                 | 8  | -  | 7                    |
| 2. | Профессиональная адаптация и совладающее поведение                                     |       | 4                 | 8  | -  | 7                    |
| 3. | Психология управления состоянием человека (саморегуляция)                              |       | 4                 | 8  | -  | 7                    |
| 4. | Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний (ЦПР). |       | 4                 | 10 | -  | 6                    |
|    | <i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>  |       | 16                | 34 | -  | 27                   |
|    | Контроль самостоятельной работы (КСР)  | 4     |                   |    | -  |                      |
|    | Промежуточная аттестация (ИКР)   | 0,3   |                   |    | -  |                      |
|    | Общая трудоемкость по дисциплине   | 108   |                   |    | -  |                      |

**Курсовые работы:** не предусмотрена.

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** экзамен.

Автор: д.психол.наук, профессор Ясько Б.А.