

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 25.08.2023 15:41:47
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования**
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

**Методические указания для обучающихся
по организации и проведению самостоятельной работы
по дисциплине «Стресс-менеджмент»**
для студентов направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело
Направленность (профиль): «Гостиничная деятельность»

(для заочной формы обучения)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Пятигорск, 2022

Введение

Дисциплина «Стресс-менеджмент» осваивается студентами в течение 216 часов. Часть этого времени (12 часов) отводится на аудиторные формы работы (лекционные и практические занятия), которые организуются непосредственно преподавателем. Часть установленных стандартом часов (197,25 часов) отводятся для самостоятельной, или внеаудиторной.

Под самостоятельной работой студентов понимается планируемая учебная, учебно-исследовательская, а также научно-исследовательская работа студентов, которая выполняется во внеаудиторное время по инициативе студента или по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Целью самостоятельной работы является изучение тем, не рассмотренных в течение аудиторных занятий. Задачи самостоятельной работы:

- сформировать и развить навыки ведения самостоятельной работы и овладения методикой исследования при решении разрабатываемых в учебно-научной деятельности проблем и вопросов;
- сформировать и закрепить умение правильно, логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь в рамках научного дискурса.

Выполнение заданий по самостоятельной работе позволяет студенту закрепить знания и приобрести практические навыки в области организации предпринимательской деятельности в гостиничном бизнесе.

Для достижения высоких результатов усвоения учебного материала по курсу «Стресс-менеджмент» бакалаврам необходимо осознанно подходить к выполнению заданий для самостоятельной работы, внимательно ознакомиться с рекомендованной основной и дополнительной литературой.

Бакалаврам необходимо помнить, что целью самостоятельных занятий по дисциплине «Стресс-менеджмент» является обобщение и систематизация теоретических знаний, полученных на лекциях и практических занятиях.

В ходе подготовки к занятиям бакалаврам следует учиться точно, выражать свои мысли в докладе или выступлении по вопросу, активно отстаивать свою точку зрения, аргументировано возражать, опровергать ошибочную позицию.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	

1. Общая характеристика самостоятельной работы обучающихся при изучении дисциплины «Стресс-менеджмент»

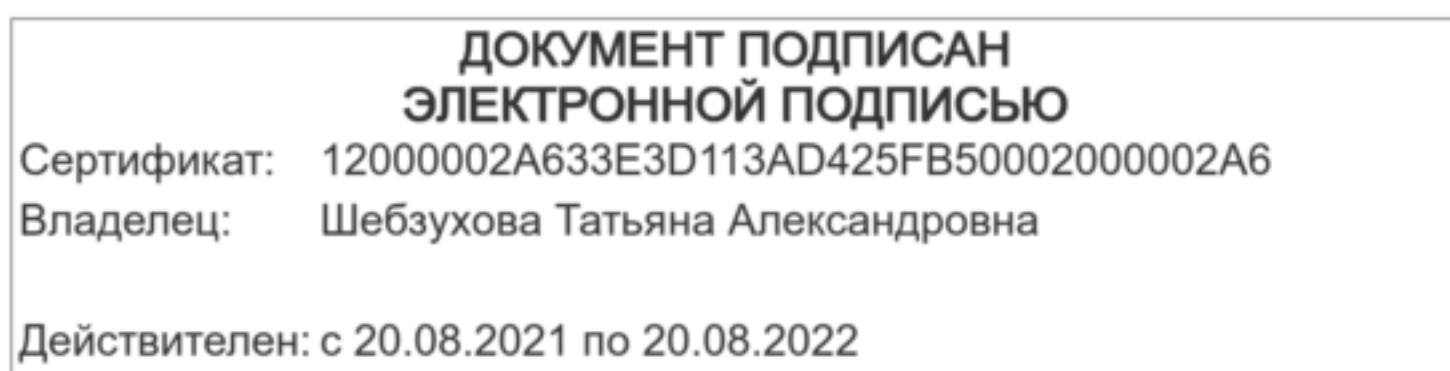
К самостоятельной работе студентов относятся следующие виды работ:

- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- написание конспектов, подготовка рефератов;
- самостоятельное изучение теоретического материала,
- выполнение письменных заданий (упражнений) к семинарским занятиям,
- подготовка докладов, докладов-презентаций и сообщений для выступления на семинарах.

Отдельной составляющей в итоговой оценке по предмету оценка самостоятельной работы не является. Вместе с тем оценка самостоятельной работы всё же имеет непосредственное отношение к итоговым результатам по дисциплине. Во-первых, оценка самостоятельной работы включается в оценку такой формы промежуточного контроля, как оценка текущей работы на семинарских занятиях. Во-вторых, так как самостоятельная работа по предмету поощряется, преподаватель может использовать (и, как правило, использует) баллы, накопленные по самостоятельной работе в качестве бонусной составляющей. В спорных ситуациях оценка самостоятельной работы может разрешить ситуацию в пользу студента.

Независимо от вида самостоятельной работы, критериями положительной самостоятельной работы могут считаться:

- а) умение проводить анализ;
- б) умение выделить главное (в том числе, умение ранжировать проблемы);
- в) самостоятельность в поиске и изучении литературы, т.е. способность обобщать материал не только из лекций, но и из разных прочитанных и изученных источников;
- г) умение использовать собственные примеры и наблюдения;
- д) заинтересованность в предмете;
- е) умение показать место данного вопроса в общей структуре курса, его связь с другими вопросами культуры речи;
- ж) умение применять свои знания для ответа на вопросы.



2. Методические рекомендации по изучению теоретического материала

При работе с литературными источниками важно уметь правильно читать, понимать и запоминать прочитанное. Для понимания сложного текста важно не только быть внимательным при чтении, иметь знания и уметь их применять, но и владеть определенными мыслительными приемами. Один из них состоит в крайне важности воспринимать не отдельные слова, а предложения и даже целые группы предложений, т. е. абзацы.

При работе с литературой используются выписки (обязательное условие выписок – точное указание источника и места, откуда это выписано). Целесообразно выписки делать на карточках, что облегчает их хранение и использование. При заполнении карточек следует учитывать, что два самостоятельных вопроса заносить на одну карточку нельзя, т.к. это затруднит их классификацию и хранение. Карточка должна содержать обозначение ее содержания, номер или шифр, указывающий ее место в карточке, дату заполнения, библиографические данные. Записи на карточке следует располагать на одной стороне, они должны быть четкими и достаточно полными. При выписывании цитат крайне важно сохранять абсолютную точность при передаче мыслей автора, ставить их в кавычки. Пропуски в цитате допускаются (отмечаются многоточием), но они не должны изменять смысла высказывания. Цитата обязательно должна быть снабжена указанием источника.

В процессе работы над изучаемым материалом составляется план в целях более четкого выявления структуры текста, записи системы, в которой излагает материал данный автор, подготовки к выступлению, а также для написания какой-либо работы, записи своих мыслей с новой систематизацией материала. В плане могут встречаться отдельные цифры и другие фактические сведения, которые хотя и не являются собственно планом, но помогают в будущем его использовании (к примеру, при выступлении).

При изучении теоретического материала требуется составление конспекта.

Конспект – это краткая письменная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенные для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Конспект – это систематическая, логически связанная запись, объединяющая план, выписки, тезисы или, по крайней мере, два из этих типов записи. Исходя из определения, выписки с отдельными пунктами плана, если в целом они не отражают логики произведения, если между отдельными частями записи нет смысловой связи, – это не конспект. В конспект включаются не только основные положения, но и доводы, их обосновывающие, конкретные факты и примеры, но без их подробного описания.

Конспектирование может осуществляться тремя способами:

- цитирование (полное или частичное) основных положений текста;
- передача основных мыслей текста «своими словами»;
- смешанный вариант.

Все варианты предполагают использование сокращений.

При написании конспекта рекомендуется следующая последовательность:

Проанализировать содержание каждого фрагмента текста, выделяя относительно самостоятельные по смыслу;

Выделить из каждой части основную информацию, убрав избыточную;

Записать всю важную для последующего восстановления информацию своими словами или цитируя, используя сокращения.

Разделяют четыре вида конспектов:

- текстуальный,
- плановый,
- свободный,
- тематический.

Текстуальный – это конспект, в котором приводятся авторские цитаты. Необходимо только умение выделять факты. Это прекрасный источник дословных высказываний автора и приводимых им фактов. Текстуальный конспект используется длительное время.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Плановый – это конспект отдельных фрагментов материала, соответствующих названиям пунктов предварительно разработанного плана. Он учит последовательно и четко излагать свои мысли, работать над книгой, обобщая содержание ее в формулировках плана. Такой конспект краток, прост и ясен по своей форме. Это делает его незаменимым пособием при быстрой подготовке доклада, выступления.

Свободный конспект – индивидуальное изложение текста, т.е. отражает авторские мысли через ваше собственное видение. Требуется детальная проработка текста.

Свободный конспект представляет собой сочетание выписок, цитат, иногда тезисов, часть его текста может быть снабжена планом. Это наиболее полноценный вид конспекта.

Тематический конспект – изложение информации по одной теме из нескольких источников. Составление тематического конспекта учит работать над темой, всесторонне обдумывая ее, анализируя различные точки зрения на один и тот же вопрос. Таким образом, этот конспект облегчает работу над темой при условии использования нескольких источников.

Оформление конспекта

Название конспектируемого произведения (или его части) и его выходных данных, т.е. библиографическое описание документа.

План текста.

Изложение наиболее существенных положений изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко своими словами или в виде цитат, включая конкретные факты и примеры.

Составляя конспект, можно отдельные слова и целые предложения писать сокращенно, выписывать только ключевые слова, применять условные обозначения.

Чтобы форма конспекта как можно более наглядно отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками» подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.

Используйте реферативный способ изложения (например: «Автор считает...», «раскрывает...»). Собственные комментарии полагайте на полях.

Итоговым продуктом самостоятельного изучения литературы по конкретным темам является конспект, средством оценки данного вида деятельности – собеседование, тестирование.

Методические рекомендации к самостоятельному изучению тем № 1-27

Практическое занятие 1. Методика и методология изучения стресса

Цель: Ознакомить с методикой и методологией изучения стресса

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:

Темы для конспектирования:

1. Диагностика симптомов стресса.
2. Определение психологического стресса.
3. Различные типы стрессов.
4. Объективные причины возникновения психологического стресса.

Тема 2. Теория и практика стресс-менеджмента

Цель: Ознакомить с теорией и практикой стресс-менеджмента

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Задания для СРС:

Темы для конспектирования:

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

1. Психосоматические проявления при стрессе.
2. Предметное поле стресс - менеджмента.
3. Причины и последствия стресса

Тема 3. Основные понятия психических состояний при стрессе

Цель: Изучить основные понятия психических состояний при стрессе

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:

Темы для конспектирования:

1. Особенности развития психологического стресса.
2. Физиологические механизмы стресса.

Тема 4. Особенности влияния стресса на поведение человека

Цель: Изучить особенности влияния стресса на поведение человека

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:

Темы для конспектирования:

1. Влияние стресса на организм человека.
2. Влияние стресса на поведение человека.
3. Восстановление организма после стресса.

Тема 5. Ситуационный подход к стрессу

Цель: Изучить ситуационный подход к стрессу

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:

Темы для конспектирования:

1. Модель личностных черт.
2. Контекстуальная (ситуационная) модель.

Тема 6. Понятие стрессовой ситуации

Цель: Ознакомить с понятием стрессовой ситуации

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:

Темы для конспектирования:

1. Эмоциональная стрессогенность ситуации.
2. Способы и методы борьбы со стрессом.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6	Тема 7. Особенности психологии изучения стресс-синдромов
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	Цель: Изучить психологию изучения стресс-синдромов
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:**Темы для конспектирования:**

1. Тенденции развития профессиональных деструкций.
2. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности.
3. Управление стресс-синдромами.

Тема 8. Профессиональный стресс

Цель: Изучить профессиональный стресс

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:**Темы для конспектирования:**

1. Стресс и экстремальные состояния.
2. Управление стрессом в профессиональной деятельности.
3. Индивидуальные особенности копинг-поведения.
4. Стресс персонала.
5. Стресс руководителя.

Тема 9. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса

Цель: Изучить синдром выгорания в аспекте профессионального стресса

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:**Темы для конспектирования:**

1. Группы внешних и внутренних факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание.

Тема 10. Управление профессиональным стрессом

Цель: Изучить управление профессиональным стрессом

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:**Темы для конспектирования:**

1. Методы регулирования стрессов по Альбрехту.
2. Рекомендации по профилактике и преодолению профессионального стресса.

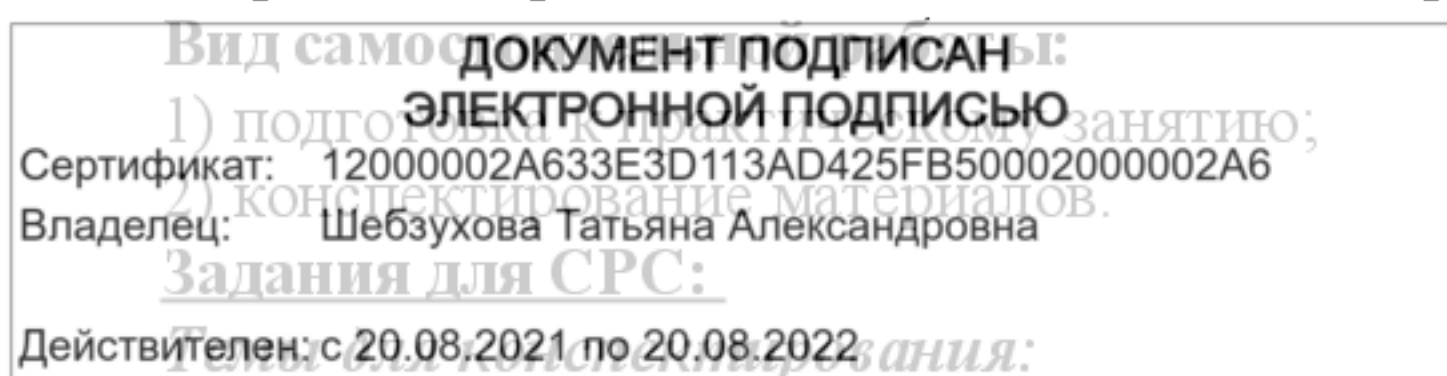
Тема 11. Тайм-синдром как следствие информационного стресса

Цель: Изучить тайм-синдром как следствие информационного стресса

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:**Темы для конспектирования:**

1. Искусство выделять ключевые приоритеты.
2. Свойства психология времени.

Тема 12. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях

Цель: Изучить копинг-поведение в стрессовых ситуациях

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:

Темы для конспектирования:

1. Стресс руководителя.
2. Эволюция стратегий преодоления стресса.

Тема 13. Модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения

Цель: Изучить модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:

Темы для конспектирования:

1. Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон).
2. Четырехфакторная модель.

Тема 14. Тайм-менеджмент

Цель: Изучить тайм-менеджмент

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:

Темы для конспектирования:

1. Факторы, провоцирующие проблемы управления временем.
2. Базовые законы времени.
3. Искусство выделять ключевые приоритеты.
4. Система жестко-гибкого планирования GTD.

Тема 15. Информационный стресс

Цель: Изучить информационный стресс

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:

Темы для конспектирования:

1. Особенности проявления информационного стресса.
2. Механизмы регуляции информационного стресса.

3. Личностные факторы информационного стресса.

4. Личностные факторы эмоционального стресса.

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Тема 16. Поведение личности в стрессовой ситуации

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Цель: Изучить поведение личности в стрессовой ситуации

Форма контроля СРС: конспект статей, опрос.

Вид самостоятельной работы:

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

Задания для СРС:

Темы для конспектирования:

1. Исследование ситуативной и личностной тревожности по методике Спилбергера.
2. Изучение нервно-психической устойчивости и моральной нормативности.

3. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)

Самостоятельное изучение теоретического курса

Самостоятельное изучение теоретического материала предусмотрено на всём протяжении курса. Такая работа сопровождает лекционные, семинарские занятия, промежуточный и итоговый контроль, и в то же время является отдельным видом самостоятельной работы студента.

Источниками для самостоятельного изучения теоретического курса выступают:

- учебники по предмету;
- курсы лекций по предмету;
- учебные пособия по отдельным темам (например, по правилам оказания первой медицинской помощи);
- научные статьи в периодической печати и рекомендованных сборниках;
- научные монографии.

Умение студентов быстро и правильно подобрать литературу, необходимую для выполнения учебных заданий и научной работы, является залогом успешного обучения. Самостоятельный подбор литературы осуществляется при подготовке к практическим занятиям, подготовке к экзамену.

Существует несколько способов составления списка необходимой литературы.

Во-первых, в учебной программе дисциплины, в методических указаниях к семинарским занятиям приводится список основной и дополнительной литературы, которую рекомендуется изучить по соответствующей теме или разделу учебной дисциплины. При подготовке научных работ целесообразно изучать общий список литературы и делать выборку подходящей к теме литературы.

Во-вторых, в большинстве учебников, монографий и статей делаются ссылки, сноски на другие литературные источники, приводится список литературы по раскрываемой в книге проблеме. Целесообразно изучать научную ту литературу, на которую ссылаются исследователи в своих научных публикациях, поскольку изучение именно такой литературы формирует представление о состоянии и развитии того или иного вопроса.

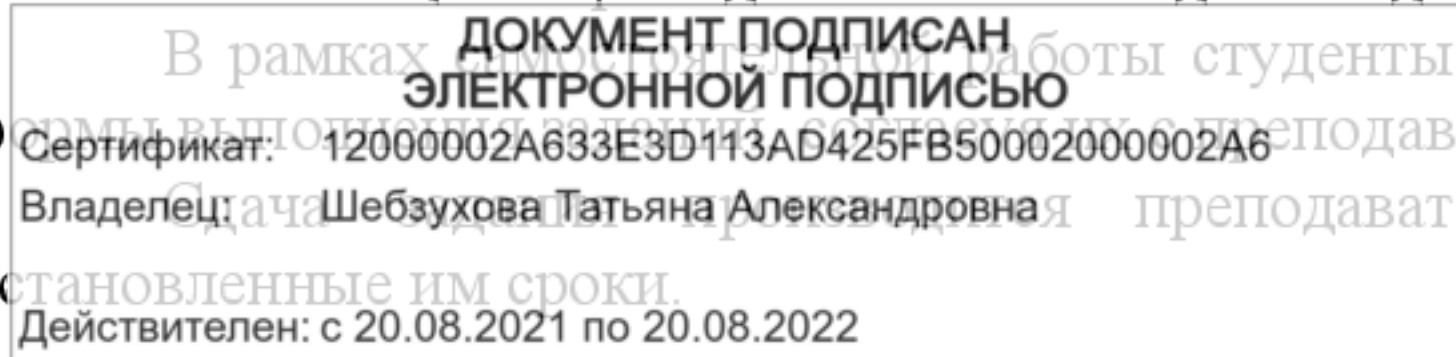
В-третьих, поиску необходимой литературы существенно помогут различного рода библиографические указатели и пособия. В библиографическом отделе библиотеке можно воспользоваться такими указателями или прибегнуть к помощи специалистов-библиографов.

Самостоятельное выполнение заданий

Задания для самостоятельной работы преимущественно содержатся в учебно-методическом комплексе дисциплины (методических указаниях к практическим занятиям и методических рекомендациях по организации самостоятельной работы студентов). Кроме того, задания и упражнения могут предлагаться преподавателем кафедры, ведущим практические занятия. На лекциях преподаватели также дают задания для самостоятельной работы.

В рамках дисциплины студенты сами могут предлагать собственные темы и задания для самостоятельной работы.

Владелица: Шебзухова Татьяна Александровна преподавателю, ведущему семинарские занятия, в установленные им сроки.



Виды самостоятельной работы: самостоятельное изучение литературы, подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к конспектированию литературы следует начинать с повторения материала лекции по соответствующей теме, а потом переходить к изучению материала учебника, руководствуясь вопросами к собеседованию.

Конспектирование материала способствует закреплению и углублению понимания изученного материала, а также приобретению навыков самостоятельного изучения литературы.

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект.

Средства и технологии оценки: собеседование.

4. Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Менеджмент : учебник / под ред. М.М. Максимцов, М.А. Комаров. – 4-е изд., перераб. И доп. – М. : Юнити-Дана, 2015. – 343 с. : табл., схемы – Библиогр. В кн. – ISBN 978-5-238-02247-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008) (07.11.2016).

Дополнительная литература:

1. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. Текстовые данные.— М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17051>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Шевцова Н.М. Теория управления [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.М. Шевцова, Т.В. Сабетова, И.Ю. Федулова. — Электрон. Текстовые данные. — Воронеж: Воронежский Государственный Аграрный Университет им. Императора Петра Первого, 2015. — 183 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72766.html>.

Учебно-методическая литература

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
2. <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС «IPRbooks»;
3. <http://www.consultant.ru> - Справочно-правовая система КонсультантПлюс;
4. <http://catalog.ncstu.ru/> - Электронная библиотека СКФУ;
5. antiplagiat.ru - ЗАО «Анти Плагиат».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**Методические указания по выполнению практических
работ по дисциплине «Стресс-менеджмент»**
для студентов направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело
Направленность (профиль): «Гостиничная деятельность»

(для заочной формы обучения)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	

Пятигорск, 2022

1. Пояснительная записка

Дисциплина «Стресс-менеджмент» осваивается студентами в течение 216 часов. Часть этого времени (197,25 часов) отводится на самостоятельную, или внеаудиторную, работу студентов, другая часть (12 часов) – это аудиторные формы работы (лекционные и практические занятия), которые организуются непосредственно преподавателем.

Практическое занятие является важнейшей формой усвоения знаний. Очевидны три структурные его части: предваряющая (подготовка к занятию), непосредственно сам семинар (обсуждение вопросов темы в группе) и завершающая часть (после семинарская работа студентов по устранению обнаружившихся пробелов в знаниях).

Не только семинар, но и предваряющая и заключающая его части являются необходимыми звеньями целостной системы усвоения вынесенной на обсуждение темы.

Семинарское занятие является средством проверки знаний, отработки навыков самостоятельного изучения материалов по дисциплине, работы с литературой, умения логично и последовательно излагать усвоенный материал. Выступая на семинарском занятии, слушатели должны показать умение выделить основные положения, иллюстрировать их применение, а также делать практически значимые выводы из теоретических положений.

Ко всем темам семинарских занятий дан перечень наиболее важных вопросов, необходимых для усвоения, а также приведен список основной и дополнительной литературы, необходимой для изучения.

Для лучшего усвоения материала необходимо вести конспект в отдельной тетради. Такой конспект может быть в форме плана ответов по каждому вопросу темы, а в некоторых случаях и кратким ответом (со ссылками на соответствующий источник: нормативный материал или литературу).

На семинарском занятии большое внимание уделяется рассмотрению не только теоретических вопросов, но и выполнению практических упражнений, направленных на выработку умений и навыков культурной речи. К каждому семинарскому занятию студент подбирает материалы из методической литературы, СМИ, Интернета.

Рекомендуется в отдельной тетради вести словарь терминов (в алфавитном порядке) с пояснениями к ним.

Если слушатель не подготовился к семинарскому занятию или пропустил его по какой-то причине (в том числе и по болезни), он обязан во внеурочное время отчитаться по этой теме перед преподавателем, ведущим занятие в группе. При возникновении трудностей при изучении курса, необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего занятия, в соответствии с графиком консультаций, который имеется на кафедре Туризма и гостиничного дела.

При подготовке к семинарским занятиям по всем темам слушатели должны изучить:

- рекомендованную в плане семинарских занятий основную литературу;
- рекомендованную в плане семинарских занятий дополнительную литературу;
- нормативно-правовую документацию в области охраны труда и гражданской обороны.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	

2. План практических (семинарских) занятий

Практическое занятие 1. Методика и методология изучения стресса

Цель: Ознакомить с методикой и методологией изучения стресса

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.
2. Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования.
3. Поведенческие модели изучения стресса.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 2. Теория и практика стресс-менеджмента

Цель: Ознакомить с теорией и практикой стресс-менеджмента

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Внешние и внутренние факторы стресса.
2. Виды стрессов.
3. Закономерности формирования стресса.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 3. Основные понятия психических состояний при стрессе

Цель: Изучить основные понятия психических состояний при стрессе

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятия «стресс», «эустресс», «дистресс».
2. Виды, факторы и признаки стрессов.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 4. Особенности влияния стресса на поведение человека

Цель: Изучить особенности влияния стресса на поведение человека

Организационная

форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Медицинские аспекты стресса.
2. Причины возникновения стрессового состояния.
3. Влияние стресса на здоровье человека.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 5. Ситуационный подход к стрессу

Цель: Изучить ситуационный подход к стрессу

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Ситуационный подход к проблеме стресса.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 6. Понятие стрессовой ситуации

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Цель: Ознакомить с понятием стрессовой ситуации

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие стрессовой ситуации.
2. Типы стрессовых ситуаций.
3. Стрессогенная ситуация.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 7. Теория и методология изучения стресс-синдромов

Цель: Изучить теорию и методологию изучения стресс-синдромов

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Методологические подходы к изучению стресс-синдромов.
2. Уровни описания синдромов стресса профессиональной деятельности.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 8. Профессиональный стресс

Цель: Изучить профессиональный стресс

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Профессиональный стресс и подходы к его изучению.
2. Профессиональный стресс в управленческой деятельности.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 9. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса

Цель: Изучить синдром выгорания в аспекте профессионального стресса

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие «профессиональное выгорание».
2. Выгорание как отдельный аспект профессионального стресса.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 10. Управление профессиональным стрессом

Цель: Изучить управление профессиональным стрессом

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Модели профессионального стресса.
2. Основные подходы по управлению производственным стрессом (Купер и Маршалл).

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 11. Тайм-синдром как следствие информационного стресса

Цель: Изучить тайм-синдром как следствие информационного стресса

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Щербухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 12. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях

Цель: Изучить копинг-поведение в стрессовых ситуациях

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Индивидуальные особенности копинг-поведения.
2. Стресс персонала.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 13. Модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения

Цель: Изучить модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Однофакторная модель (Пинес и Аронсон).
2. Двухфакторная модель (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксм).

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 14. Тайм-менеджмент

Цель: Изучить тайм-менеджмент

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Закон времени как стратегического ресурса.
2. Три уровня проблем управления временем.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 15. Информационный стресс

Цель: Изучить информационный стресс

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие информационного стресса.
2. Классификация причин информационного стресса.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 16. Поведение личности в стрессовой ситуации

Цель: Изучить поведение личности в стрессовой ситуации

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность психической дезадаптации и поведения людей в стрессовых ситуациях, специфика эмоционального состояния.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	

3. Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Менеджмент : учебник / под ред. М.М. Максимцов, М.А. Комаров. – 4-е изд., перераб. И доп. – М. : Юнити-Дана, 2015. – 343 с. : табл., схемы – Библиогр. В кн. – ISBN 978-5-238-02247-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008) (07.11.2016).

Дополнительная литература:

1. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. Текстовые данные.— М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17051>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Шевцова Н.М. Теория управления [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.М. Шевцова, Т.В. Сабетова, И.Ю. Федулова. — Электрон. Текстовые данные. — Воронеж: Воронежский Государственный Аграрный Университет им. Императора Петра Первого, 2015. — 183 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72766.html>.

Учебно-методическая литература

3. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

4. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
2. <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС «IPRbooks»;
3. <http://www.consultant.ru> - Справочно-правовая система КонсультантПлюс;
4. <http://catalog.ncstu.ru/> - Электронная библиотека СКФУ;
5. antiplagiat.ru - ЗАО «Анти Плагиат».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022