

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета

Дата подписания: 19.09.2023 12:26:59

Уникальный идентификатор:

d74ce93cd40e09375e3ba2f58486412a1e8e1066

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Стресс-менеджмент
Содержание	Методика и методология изучения стресса. Теория и практика стресс-менеджмента. Основные понятия психических состояний при стрессе. Особенности влияния стресса на поведение человека. Ситуационный подход к стрессу. Понятие стрессовой ситуации. Теория и методология изучения стресс-синдромов. Профессиональный стресс. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Управление профессиональным стрессом. Тайм-менеджмент. Поведение личности в стрессовой ситуации. Модели и механизмы преодоления стресса. Ресурсы стрессоустойчивости. Стратегии урегулирования конфликтов. Профилактика стрессовых состояний. Психологическое сопровождение при стрессовых ситуациях. Методическое обеспечение оценки стрессовых симптомов и состояний. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности.
Реализуемые компетенции	УК-6 -способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; ПК-1 -способен организовать работу исполнителей, принимать решения об организации туристской деятельности; ПК-9 -способен осуществлять внутренние и внешние профессиональные коммуникации
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Код компетенции УК-6 Знать: - общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; - результаты своих профессиональных действий, и комплекс практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - проявления разных фаз развития стресса и способы контроля своего эмоционального состояния в соответствии динамикой развития стресса. Уметь: - анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса; - применять комплекс практических диагностических средств, для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса - дифференцировать проявления разных фаз развития стресса. Владеть - навыками анализа общих, специфических закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития, условий и факторов, способствующих развитию стресса; - методикой определения результатов своих профессиональных действий, и комплексом практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - способностью контролировать свое эмоциональное состояние в соответствии с динамикой развития стресса. Код компетенции ПК-1 Знать:

	- теорию стресс-менеджмента; - понятие синдрома выгорания в аспекте профессионального стресса; - модели и механизмы преодоления стресса. Уметь: - использовать ситуационный подход к стрессу; - применять способы управления профессиональным стрессом; - применять стратегии урегулирования конфликтов в производственной деятельности. Владеть: - навыками психологического сопровождения при стрессовых ситуациях; - методикой оптимизации уровня стресса; - методическим обеспечением оценки стрессовых симптомов и состояний. Код компетенции ПК-9 Знать: - формы эффективных коммуникаций в профессиональной сфере; - методы установления профессиональных коммуникаций в устной и письменной формах; - системы внутренних и внешних профессиональных коммуникаций. Уметь: - анализировать коммуникационные процессы в организации и разрабатывать предложения по повышению их эффективности; - выявлять факторы, затрудняющие деловое взаимодействие в процессе общения и адекватно их преодолевать; - использовать психологические приемы влияния на партнеров по общению с целью расположения их к себе для обеспечения плодотворного сотрудничества. Владеть: - навыками деловых коммуникаций; - методами конструктивного управления конфликтами; - методами налаживания эффективных внутренних и внешних коммуникаций в сфере профессиональных отношений.
Трудоемкость, з.е.	3 з.е.
Форма отчетности	Зачет – 7 семестр
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Самоменеджмент: Учебно-практическое пособие по дисциплине «Теория менеджмента» для обучающихся по направлению 38.03.02. «Менеджмент» / С.В. Позднякова, Н.Ю. Донец, П.В. Поздняков, В.А. Морозов ; Министерство сельского хозяйства РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра менеджмента в АПК. - Санкт-Петербург. :СПбГАУ, 2015. - 55 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364361 (23.01.2018).
Дополнительная литература	1. Лисовская, Н.Б. Психология кадрового менеджмента : учебно-методическое пособие / Н.Б. Лисовская, Е.А. Троцинина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Российский государственный педагогический университет им. А. И.

	Герцена. - СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. - 224 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8064-2106-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435428 (07.11.2017).
--	---