

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 17:33:36

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

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-синдром как последствие информационного стресса. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях. Модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения. Тайм-менеджмент. Информационный стресс. Поведение личности в стрессовой ситуации. Диагностика личности в стрессовой ситуации. Модели и механизмы преодоления стресса. Ресурсы стрессоустойчивости. Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Стратегии урегулирования конфликтов. Методики оптимизации уровня стресса. Профилактика стрессовых состояний. Психологическое сопровождение при стрессовых ситуациях. Методическое обеспечение оценки стрессовых симптомов и состояний. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности. Учебный стресс.
Реализуемые компетенции	УК-3 способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде; УК-6 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Код компетенции УК-3 Знать: - основные принципы самоорганизации; - альтернативные методы образования; - источники информации сверх обязательной программы. Уметь: - правильно расставлять приоритеты в учебе; - выявлять цели команды, её функций и роли; - выявлять собственную роль в обществе; - четко планировать самостоятельную подготовку к занятиям; - получать новые знания без участия преподавателей и вне стен учебного заведения. Владеть: - способностью к самоорганизации; - способностью к самообразованию; - навыками установления контакта в процессе межличностного

	взаимодействия; - навыками самостоятельной работы. Код компетенции УК-6 Знать: -основные понятия дисциплины и их взаимосвязь; - предметное поле стресс-менеджмента; -современные теоретические модели, описывающие стрессовые реакции; -социально-психологическую природу и специфику развития стресса, систему категорий и понятий, описывающих проявления стресса; подходы к пониманию копинг-поведения; -понятийный аппарат в области психологических исследований профессионального стресса; -основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций; -основания для дифференциации разных форм и видов профессионального стресса; -систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса. Уметь: -анализировать производственные ситуации и выявлять строгенные факторы; -характеризовать социально-психологическую природу и специфику развития стресса, использовать систему категорий и понятий, описывающих проявления стресса; -анализировать социальную значимость профилактики стресса в организациях и учреждениях. Владеть: -навыками применения современных теоретических моделей, описывающих стрессовые реакции; - применения подходов к пониманию копинг-поведения; -навыками применения программ управления стрессом в производственной деятельности; -навыкамииспользования адекватных методов саморегуляции; -навыкамииспользования адекватных методов профилактики стресса; - способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.
Трудоемкость, з.е.	7 з.е.
Форма отчетности	Экзамен –2 семестр
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1.Марусева, И.В. Современный менеджмент (Классический и прикладной аспекты) : учебное пособие для вузов / И.В. Марусева. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. - 540 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 428-436 - ISBN 978-5-4475-9728-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494455
Дополнительная литература	1. Лисовская, Н.Б. Психология кадрового менеджмента : учебно-методическое пособие / Н.Б. Лисовская, Е.А. Трощина ; 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

Наименование дисциплины	Второй иностранный язык (немецкий)
Содержание	Раздел 1: Vorstellung / Знакомство. Раздел 2: AlltagDeutsch / Бытовая сфера общения. Раздел 3: Einkaufen / Покупки. Раздел 4: Tageszeiten / Время суток. Раздел 5: Lebensmittel / Продукты питания. Раздел 5:Lebensmittel / Продукты питания. Раздел 6:Familie / Семья. Раздел 7: Berlin / Берлин. Раздел 8: Wohnung / Жилье. Раздел 9: Freizeit / Свободное время. Раздел 10: Arbeit / Работа. Раздел 11: Gesundheit / Здоровье. Раздел 12: Reisen / Путешествия. Раздел 13: Kleidungeinkaufen / Покупка одежды. Раздел 14: DeutscheFeste / Праздники в Германии. Раздел 15: AusbildunginDeutschland / Образование в Германии.
Реализуемые компетенции	ОК – 3 - способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Код компетенции: ОК – 3 Знать: - основные правила произношения; - основы грамматики; - правила орфографии Уметь: - писать и говорить, используя лексику и грамматические формы и конструкции французского языка в пределах пройденной тематики; - читать, переводить и пересказывать тексты на иностранном языке; - осуществлять коммуникацию на иностранном языке Владеть: - приемами самостоятельной работы с языковым материалом (лексикой, грамматикой, фонетикой) с использованием справочной и учебной литературы; - способами пополнения знаний на основе использования оригинальных источников на иностранном языке; - необходимыми навыками общения на иностранном языке; - техникой работы с основными типами справочной и учебно-справочной литературы (словари, энциклопедии, учебно-справочные издания) и разнообразной информационно-справочной литературой (включая файлы Интернета и электронно-справочную литературу).
Трудоемкость, з.е.	12 з.е.
Форма отчетности	Зачет с оценкой – 5,6,7 семестры Экзамен – 8 семестр Контрольная работа – 5,6,7,8 семестр
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Завьялова, В. М. Практический курс немецкого языка. Для начинающих : [учебник] / В.М. Завьялова, Л.В. Ильина. - 9-е изд. - М. : КДУ, 2014 - 864 с. - ISBN 978-5-98227-835-7 2. Поршнева, А.С. Второй иностранный язык (немецкий). Культура речевого общения : практикум / А.С. Поршнева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого президента России Б.Н. Ельцина ; сост. А.А. Шагеева. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА :УрФУ, 2017. - 99 с.

Дополнительная литература	1. Коробкина Н.И. Стилистика второго иностранного языка [Электронный ресурс] : практикум для студентов 4-го курса Института иностранных языков / Н.И. Коробкина. — Электрон.текстовые данные. — Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, Волгоградское научное издательство, 2017. — 83 с. — 978-5-00072-220-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/66732.html
---------------------------	---