

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

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

Дата подписания: 19.09.2025 12:40:02

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a218e198

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ»**

Направление подготовки

43.03.02 Туризм

Профиль подготовки

Туристическая деятельность

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная

Учебный план

Изучается

Пятигорск, 201\_

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Предисловие
2. Наименование и формы проведения практических занятий
3. План практических (семинарских) занятий
4. Список рекомендуемой литературы

## 1. Предисловие

Дисциплина «Стресс-менеджмент» осваивается студентами в течение двух семестров (144 часов). Часть этого времени (72 часа) отводится на аудиторные формы работы (лекционные и практические (семинарские) занятия), которые проводятся при непосредственном участии преподавателя. Вторая часть (36 часов) отводится для самостоятельной, или внеаудиторной, работы студентов.

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 (послесеминарская 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 заданий, направленных на формирование навыков работы в коллективе. К каждому семинарскому занятию студент подбирает материалы из методической литературы, СМИ, Интернета.

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 ТиГД.

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

- рекомендованную в плане семинарских занятий специальную литературу;
- рекомендованную в плане семинарских занятий дополнительную литературу;
- Интернет-источники.

## 2. Наименование и формы проведения практических занятий

| № Темы                                                                 | Наименование работы                                                                          | Объем часов | Форма проведения |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| <b>3 семестр</b>                                                       |                                                                                              |             |                  |
| <b>Раздел 1. Закономерности формирования стресса.</b>                  |                                                                                              | <b>12</b>   |                  |
| 1                                                                      | Характеристика понятия "стресс" и причины возникновения стрессов.                            | 2           |                  |
| 1                                                                      | Стресс и проблема адаптации                                                                  | 2           |                  |
| 2                                                                      | Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций.          | 2           |                  |
| 2                                                                      | Формы проявления стресса и критерии его оценки.                                              | 2           |                  |
| 3                                                                      | Причины возникновения психологического стресса.                                              | 2           |                  |
| 3                                                                      | Стресс и психическая напряженность                                                           | 2           |                  |
| <b>Раздел 2. Профессиональный стресс в жизни современного человека</b> |                                                                                              | <b>24</b>   |                  |
| 4                                                                      | Особенность профессиональных стрессов.                                                       | 2           |                  |
| 4                                                                      | Управленческие стрессы                                                                       | 2           |                  |
| 5                                                                      | Тайм-менеджмент.                                                                             | 2           |                  |
| 5                                                                      | Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.                                            | 2           |                  |
| 6                                                                      | Современные технологии управления временем                                                   | 2           |                  |
| 6                                                                      | Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). | 2           |                  |
| 7                                                                      | Ресурсы преодоления стресса.                                                                 | 2           |                  |
| 7                                                                      | Стресс персонала                                                                             | 2           |                  |
| 8                                                                      | Модели и механизмы преодоления стресса.                                                      | 2           |                  |
| 8                                                                      | Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.     | 2           |                  |
| 9                                                                      | Методы оптимизации уровня стрессом                                                           | 2           |                  |
| 9                                                                      | Методы профилактики и коррекции стресса                                                      | 2           |                  |
| <b>Итого за 3 семестр</b>                                              |                                                                                              | <b>36</b>   |                  |
| <b>Итого</b>                                                           |                                                                                              | <b>36</b>   |                  |

### **3. ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ**

#### **РАЗДЕЛ 1. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССА**

##### **Семинарское занятие 1.**

**Тема 1. Характеристика понятия «стресс» и причины возникновения стрессов.**

**Цель:** ознакомить с понятием «стресс», с причинами возникновения стресса.

**Организационная форма занятия:** Традиционный семинар

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Внешние и внутренние факторы стресса.
2. Виды стрессоров. Закономерности формирования стресса.

**Методические рекомендации:** студент должен иметь представление о понятиях стресса и причинах возникновения стресса. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

##### **Задания и вопросы для контроля:**

1. Что такое «стресс»?
2. Назовите физиологические механизмы возникновения стресса.
3. История развития концепции адаптации в физиологии и
4. психофизиологии.
5. Уровни классической теории Г. Селье.
6. В чем различие понятий стресс и дистресс?

##### **Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

##### **1.2. Перечень дополнительной литературы:**

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>.

##### **2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

##### **3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

##### **Семинарское занятие 2.**

**Тема 1. Стресс и проблема адаптации.**

**Цель:** ознакомить с проблемами адаптацией стресса.

**Организационная форма занятия:** Традиционный семинар

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Психосоматические проявления при стрессе.
2. Предметное поле стресс - менеджмента.
3. Причины и последствия стресса. «Профессиональный стресс» и его особенности

**Методические рекомендации:** студент должен иметь представление о стрессе и проблемах адаптации к стрессовым ситуациям. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

#### **Задания и вопросы для контроля:**

1. Проблема стресса в жизни современного общества.
2. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
3. Стресс и адаптация.
4. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.

#### **Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

#### **1.2.Перечень дополнительной литературы:**

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>.

#### **2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

#### **3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

### **Семинарское занятие 3**

**Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций.**

**Цель:** ознакомить с теорией стресса Ганса Селье и развитием психологических концепций.

**Организационная форма занятия:** Традиционный семинар

#### **Вопросы для обсуждения:**

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

**Методические рекомендации:** студент должен знать классическую теорию Г. Селье и развитие психологических концепций. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

**Задания и вопросы для контроля:**

1. История развития исследований стресса в физиологии и психологии.
2. Основные этапы.
3. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
4. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
5. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования.
6. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.

**Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

**1.2. Перечень дополнительной литературы:**

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>.

**2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

**3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

**Семинарское занятие 4**

**Тема 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки**

**Цель:** ознакомить с формами проявления стресса и критериями его оценки.

**Организационная форма занятия:** Традиционный семинар

**Вопросы для обсуждения:**

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

**Методические рекомендации:** студент должен иметь представление о формах проявления стресса и критериях его оценки. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

**Задания и вопросы для контроля:**

1. Социально-экономические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах.
2. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
3. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
4. Формы личностной дезадаптации.
5. Стратегии адаптации.

**Тематика рефератов:**

1. Классификация стрессовых ситуаций.
2. Стратегия саморегуляции в стрессе, психоэнергетический потенциал.
3. Выявление уровня психоэнергетической опустошенности личности.
4. Построение идеальной ресурсной модели противодействия стрессу.
5. Эффективные техники релаксации, дыхательные упражнения, телесные техники.

**Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

**1.2. Перечень дополнительной литературы:**

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>.

**2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

**3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

**Семинарское занятие 5**

**Тема 3. Причины возникновения психологического стресса.**

**Цель:** познакомить с причинами возникновения психологического стресса.

**Организационная форма занятия:** Традиционный семинар

**Вопросы для обсуждения:**

1. Психологические причины возникновения стресса.
2. Два вида стрессового напряжения.
3. Факторы, провоцирующие стрессовое состояние и его виды



#### 4. Проблема стресса в жизни современного общества

**Методические рекомендации:** студент должен иметь представление о причинах возникновения психологического стресса. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

##### **Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение:**

1. Организация работы и взаимодействие функциональных служб.

##### **Задания и вопросы для контроля:**

1. Назовите основные требования, предъявляемые к персоналу служб гостиничного хозяйства.
2. Расскажите об этике делового общения в сфере гостиничного сервиса.
3. Цена и ценообразование в гостиницах.

##### **Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

##### **1.2. Перечень дополнительной литературы:**

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>.

##### **2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

##### **3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

#### **Семинарское занятие 6**

##### **Тема 3. Стресс и психическая напряженность**

**Цель:** познакомить с основами психической напряженности

**Организационная форма занятия:** Традиционный семинар

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Стресс и психическая напряженность (по Н.И. Наенко).
2. Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности.
3. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса).

**Методические рекомендации:** студент должен знать формы стрессовых состояний. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

##### **Задания и вопросы для контроля:**

1. Особенности выбора стратегий совладающего поведения в трудных профессиональных ситуациях
2. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.
3. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма).  
Примеры используемых средств

#### **Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

#### **1.2. Перечень дополнительной литературы:**

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>.

#### **2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

#### **3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

## **РАЗДЕЛ 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

### **Семинарское занятие 7**

#### **Тема 4. Особенность профессиональных стрессов.**

**Цель:** ознакомить с профессиональных стрессов в гостиничном бизнесе.

**Организационная форма занятия:** Традиционный семинар

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Профессиональный стресс и подходы к его изучению.
2. Профессиональный стресс в управленческой деятельности.
3. Стресс экстремальные состояния.

**Методические рекомендации:** студент должен знать основы профессиональных стрессов в гостиничном хозяйстве. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

#### **Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение:**

1. Профессиональный стресс в управленческой деятельности.

#### **Задания и вопросы для контроля:**

1. Профессиональный стресс и подходы к его изучению.
2. Специфика понятия «профессиональный стресс» (различные парадигмы).

### 3. Основные формы проявления стрессовых состояний в труде.

#### **Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

#### **1.2. Перечень дополнительной литературы:**

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>.

#### **2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

#### **3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

### **Семинарское занятие 8**

#### **Тема 4. Управленческие стрессы**

**Цель:** ознакомить с управленческими стрессами в индустрии гостеприимства.

**Организационная форма занятия:** Традиционный семинар

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Управление стрессом в профессиональной деятельности.
2. Индивидуальные особенности копинг-поведения.
3. Стресс персонала. Стресс руководителя.

**Методические рекомендации:** студент должен иметь представление об управленческих стрессах в гостиничном бизнесе. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

#### **Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение:**

1. Стратегия управления стресса.
2. Управление стрессом на предприятии.

#### **Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

#### **1.2. Перечень дополнительной литературы:**

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>.

## **2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

## **3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

## **Семинарское занятие 9**

### **Тема 5. Тайм-менеджмент.**

**Цель:** ознакомить с основными правилами управления временем.

**Организационная форма занятия:** традиционный семинар

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Закон времени как стратегического ресурса.
2. Три уровня проблем управления временем.
3. Факторы, провоцирующие проблемы управления временем.

**Методические рекомендации:** студент должен иметь представление о принципах тайм-менеджмента. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

### **Задания и вопросы для контроля:**

1. Тайм-менеджмент: управления временем.
2. Главные правила по управлению временем.

### **Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

## **1.2. Перечень дополнительной литературы:**

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>.

## **2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

**3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагат».

**Семинарское занятие 10**

**Тема 5. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.**

**Цель:** познакомить с моделью интегральной оценки стресса.

**Организационная форма занятия:** Традиционный семинар

**Вопросы для обсуждения:**

1. Индивидуальный профиль стресса и подбор, адекватных коррекционно-профилактических средств.
2. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.

**Методические рекомендации:** студент должен знать модель интегральной оценки стресса. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

**Задания и вопросы для контроля:**

1. Трансактная модель стресса Т. Кокса.
2. Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции.
3. Индивидуальные стили совладающего поведения (модель С. Хобфолла).

**Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

**1.2. Перечень дополнительной литературы:**

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>.

**2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

**3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

### Семинарское занятие 11

#### Тема 6. Современные технологии управления временем

**Цель:** ознакомить с основами правовых аспектов гостиничной деятельности.

**Организационная форма занятия:** Традиционный семинар

**Вопросы для обсуждения:**

1. Базовые законы времени.
2. Искусство выделять ключевые приоритеты.
3. Система жестко-гибкого планирования GTD.
4. Технология управления временем: способы и возможности.
5. Принцип В. Паретто в управлении рабочим временем. Матрица Эйзенхауэра.

**Методические рекомендации:** студент должен иметь представление о правовых основах профессиональной деятельности. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

**Задания и вопросы для контроля:**

1. Идеальная система тайм-менеджмента
2. Тридцать способов борьбы с нехваткой времени.
3. Концепция управления рабочим временем Б.Франклина.
4. Концепция Любичева: хронометраж

**Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

**1.2.Перечень дополнительной литературы:**

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>.

**2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

**3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

### Семинарское занятие 12

## **Тема 6. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).**

**Цель:** ознакомить с особенностями стресс-факторов в гостиничной деятельности.

**Организационная форма занятия:** Традиционный семинар

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Факторы, вызывающие стресс
2. Общие стрессоры
3. Групповые стрессоры
4. Внешние стрессоры

**Методические рекомендации:** студент должен иметь представление о стресс-факторах опосредующего характера. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

### **Задания и вопросы для контроля:**

1. Как проявляется стресс на поведенческом уровне?
2. Перечислите основные подходы к изучению стресса.
3. Опишите основные стресс-факторы.
4. В чем состоит основная опасность длительного переживания стресса?
5. Основные подходы к борьбе со стрессом.

### **Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

### **1.2. Перечень дополнительной литературы:**

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>.

### **2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

### **3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

## **Семинарское занятие 13**

## **Тема 7. Ресурсы преодоления стресса.**

**Цель:** ознакомить с ресурсами преодоления стресса.

**Организационная форма занятия:** Традиционный семинар

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Ситуационный подход к проблеме стресса.
2. Ресурсы преодоления стресса.
3. Самозащита от негативных эмоций других. Темперамент и стресс.

**Методические рекомендации:** студент должен иметь представление о ресурсах стрессоустойчивости в гостиничной индустрии. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

**Задания и вопросы для контроля:**

1. Работа с сильным и эмоциями.
2. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
3. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

**Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

**1.2.Перечень дополнительной литературы:**

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>.

**2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

**3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

**Семинарское занятие 14**

**Тема 7. Стресс персонала**

**Цель:** ознакомить с причинами появления стресса у персонала.

**Организационная форма занятия:** традиционный семинар

**Вопросы для обсуждения:**

1. Стресс у персонала: причины появления и метода устранения.
2. Стресс-интервью.
3. Организационное поведение.

**Методические рекомендации:** студент должен иметь представление о причинах возникновения стресса у персонала. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.



### **Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение:**

1. Стресс как инструмент подбор персонала.

### **Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

### **1.2.Перечень дополнительной литературы:**

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>.

### **2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

### **3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

## **Семинарское занятие 15**

### **Тема 8. Модели и механизмы преодоления стресса.**

**Цель:** ознакомить с моделями и механизмами преодоления стресса.

**Организационная форма занятия:** традиционный семинар

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Эго-психологическая модель.
2. Модель личностных черт.
3. Контекстуальная (ситуационная) модель.
4. Эволюция стратегий преодоления стресса.

**Методические рекомендации:** студент должен быть знаком механизмами преодоления стресса в гостиничной деятельности. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

### **Задания и вопросы для контроля:**

1. Составьте индивидуальный профиль стресса и подберите адресные коррекционно-профилактических средств.
2. Приведите примеры методов и техник психологической саморегуляции состояний.
3. Опишите способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.

### **Рекомендуемая 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 (07.11.2016).

### **1.2. Перечень дополнительной литературы:**

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>.

### **2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

### **3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

### **Семинарское занятие 16.**

#### **Тема 8. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне**

**Цель:** познакомить с критериями оценки негативных последствий.

**Организационная форма занятия:** семинар-презентация

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Абсолютная и относительная экстремальность.
2. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
3. Стресс и состояния психической напряженности.
4. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии.
5. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.

**Методические рекомендации:** студент должен знать критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

#### **Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение:**

1. Понятие «психологическое здоровье».
2. Стресс в профессиональной деятельности.
3. Стресс и надежность деятельности

#### **Задания и вопросы для контроля:**

1. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
2. Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий.
3. Особенности психологической помощи на каждой из них.

#### **Рекомендуемая 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 (07.11.2016).

**1.2. Перечень дополнительной литературы:**

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>.

**2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

**3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

**Семинарское занятие 17**

**Тема 9. Методы оптимизации уровня стрессом**

**Цель:** ознакомить с методами оптимизации уровня стресса.

**Организационная форма занятия:** Традиционный семинар

**Вопросы для обсуждения:**

1. Общие подходы к нейтрализации стрессов.
2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.
3. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.

**Методические рекомендации:** студент должен иметь представление о методах оптимизации уровня стресса. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

**Задания и вопросы для контроля:**

1. Методы и методики оптимизации уровня стресса.
2. Аутогенная тренировка.
3. Общие подходы к нейтрализации стресса.

**Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

**1.2. Перечень дополнительной литературы:**

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>.

## **2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

## **3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

## **Семинарское занятие 18**

### **Тема 9. Методы профилактики и коррекции стресса**

**Цель:** ознакомить с методами профилактики стрессовых ситуаций.

**Организационная форма занятия:** Традиционный семинар

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Методы коррекции стресса.
2. Способы управления стрессом.
3. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса

**Методические рекомендации:** студент должен иметь представление о методах профилактики стресса в гостиничной деятельности. Для подготовки к этому вопросу студент должен обратиться к рекомендуемой ниже литературе.

#### **Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение:**

1. Профилактика и коррекция стрессовых воздействий

#### **Задания и вопросы для контроля:**

1. Технология урегулирования конфликтов с участием третьей стороны
2. Назовите способы информирования гостя об услугах гостиничного комплекса.

#### **Рекомендуемая 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

#### **1.2. Перечень дополнительной литературы:**

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>.

## **2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы:**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

**3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».