


Министерство образования и науки РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Аннотация рабочей программы дисциплины		

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Стресс-менеджмент

по направлению/специальности 37.03.01 - Психология (уровень бакалавриата)

#### 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цели дисциплины:** формирование у студентов теоретических знаний относительно причин, факторов возникновения стрессовых ситуаций в организационной деятельности и методов управления ими. Особое внимание уделяется анализу существующих методик снижения влияния стресса, возникающего в рамках управленческой деятельности, на организм человека.

**Задачи дисциплины:**

- Иметь представление о психологии стресса как науке и психологическом обеспечении здоровья на основных этапах жизненного пути человека;
- Знать специфику проявления физического, психического, интеллектуального стресса;
- Применять теоретические знания и практические навыки, полученные в рамках изучения курса в практике управления персоналом в современных организациях.


#### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: профессиональные дисциплины, организационно-управленческий профиль, дисциплины по выбору. Дисциплина изучается на основе освоенных знаний, умений, навыков и компетенций, полученных при изучении дисциплин «Психология личности», «Психофизиология», «Психодиагностика», «Введение в клиническую психологию» и т.д.; полученные знания, умения и компетенции окажутся полезными для изучения дисциплин «Личность руководителя», «Гештальт-терапия в бизнесе», «Психологические аспекты работы с наркозависимыми», производственной (преддипломной) практики.

#### 3. Перечень планируемых результатов освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Стресс-менеджмент» направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5);
- способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9);
- способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

Министерство образования и науки РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Аннотация рабочей программы дисциплины		

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- методики диагностики и профилактики стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности;
- этапы развития личностного и профессионального стресса;
- классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям в работе;
- подходы к управлению стрессовыми ситуациями на уровне организации и личности.

**уметь:**

- диагностировать наличие стрессовой ситуации у конкретного работника, в структурном подразделении, в организации в целом;
- выявлять причины стрессовых ситуаций;
- проводить профилактику личностных и профессиональных стрессовых ситуаций;
- применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями в организации.

**владеть:**

- методиками выявления стрессовых ситуаций, прогнозированию изменений и динамики уровня развития организационного стресса;
- навыками анализа стрессоров и стрессовой ситуации в целом;
- подходами к профилактике стрессовых ситуаций в организации;
- методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников.

#### 4. **Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов)

#### 5. **Образовательные технологии**


В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии: \_\_презентационные материалы с использованием медиаоборудования, групповые дискуссии, практические задания\_\_

Часть практических занятий дисциплины «Стресс-менеджмент» предусмотрена в соответствии с планом по форме проведения как интерактивные, что предполагает, во-первых, освоение опыта (компетенций), основанное на взаимодействии студентов и проявление инициативы во взаимодействии как с социальным и физическим окружением, так и с изучаемым содержанием; во-вторых, углубленную работу с имеющимся опытом студента, его качественное преобразование.

При организации самостоятельной работы занятий используются следующие образовательные технологии: \_\_ работа с электронными учебными пособиями на Образовательном портале УлГУ и библиотекой УлГУ, практические задания, аналитические задания и т.п. \_\_\_\_\_

#### 6. **Контроль успеваемости**

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля:

Министерство образования и науки РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Аннотация рабочей программы дисциплины		

\_\_\_ тестирование, письменные задания, устный опрос \_\_\_  
Промежуточная аттестация проводится в форме: \_\_\_ зачет \_\_\_