

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.В.ДВ.03.02 СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

**Автор:** канд. экон. наук Соколов А.А.

**Код и наименование направления подготовки, профиль:** 38.04.03 Управление персоналом, Управление обучением, конкурентоспособностью, трудоустройством и профессиональной карьерой персонала.

**Квалификация (степень) выпускника:** магистр.

**Форма обучения:** очная.

**Цель освоения дисциплины:** сформировать компетенции **ПК-8** Способность обеспечивать профилактику конфликтов в кросскультурной среде, поддерживать комфортный морально-психологический климат в организации и эффективную организационную культуру, **ПК-9** Способность разрабатывать программы первоочередных мер по созданию комфортных условий труда в организации, оптимальные режимы труда и отдыха, обеспечения безопасности для различных категорий персонала организации.

### План курса:

| № п./п.                  |                                                                                           | Наименование тем<br>(разделов) | Объем дисциплины, час. |                                                                                  |    |    |     | Форма<br>текущего<br>контроля<br>успеваемо-<br>сти,<br>промежуто-<br>чной<br>аттестации |    |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                          |                                                                                           |                                | Всего                  | Контактная работа<br>обучающихся с<br>преподавателем<br>по видам учебных занятий |    |    |     |                                                                                         | СР |
|                          |                                                                                           |                                |                        | Л                                                                                | ЛР | ПЗ | КСР |                                                                                         |    |
| Очная форма обучения     |                                                                                           |                                |                        |                                                                                  |    |    |     |                                                                                         |    |
| 3 семестр                |                                                                                           |                                |                        |                                                                                  |    |    |     |                                                                                         |    |
| Тема 1                   | Стресс и проблема<br>адаптации                                                            | 2                              | 2                      | -                                                                                | -  |    | -   | О                                                                                       |    |
| Тема 2                   | Классическая теория стресса<br>Г. Селье, ее роль в развитии<br>концепций изучения стресса | 16                             | -                      | -                                                                                | 4  |    | 12  | О                                                                                       |    |
| Тема 3                   | Современные подходы к<br>анализу профессионального<br>стресса                             | 14                             | -                      | -                                                                                | 4  |    | 10  | О                                                                                       |    |
| Тема 4                   | Острые и хронические<br>формы стрессовых<br>состояний                                     | 6                              | 2                      | -                                                                                | 4  |    | -   | О                                                                                       |    |
| Тема 5                   | Синдромы личностных и<br>поведенческих деформаций<br>стрессового типа                     | 16                             | 2                      | -                                                                                | 4  |    | 10  | О                                                                                       |    |
| Тема 6                   | Методы профилактики и<br>коррекции стресса                                                | 18                             | 2                      | -                                                                                | 4  |    | 12  | О                                                                                       |    |
| Промежуточная аттестация |                                                                                           |                                |                        |                                                                                  |    |    |     | Экзамен                                                                                 |    |
| Всего:                   |                                                                                           | 108                            | 8                      |                                                                                  | 20 |    | 44  | 3 ЗЕ                                                                                    |    |
| Заочная форма обучения   |                                                                                           |                                |                        |                                                                                  |    |    |     |                                                                                         |    |
| 3 семестр                |                                                                                           |                                |                        |                                                                                  |    |    |     |                                                                                         |    |
| Тема 1                   | Стресс и проблема<br>адаптации                                                            | 2                              | 2                      | -                                                                                | -  |    | -   | О                                                                                       |    |
| Тема 2                   | Классическая теория стресса<br>Г. Селье, ее роль в развитии<br>концепций изучения стресса | 23                             | -                      | -                                                                                | 2  |    | 21  | О                                                                                       |    |
| Тема 3                   | Современные подходы к<br>анализу профессионального                                        | 22                             | -                      | -                                                                                | 2  |    | 20  | О                                                                                       |    |

| № п./п.                  | Наименование тем<br>(разделов)                                  | Объем дисциплины, час. |                                                                         |    |    |     |    | Форма<br>текущего<br>контроля<br>успеваемо-<br>сти,<br>промежуто-<br>чной<br>аттестации |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                 | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    |     | СР |                                                                                         |
|                          |                                                                 |                        | Л                                                                       | ЛР | ПЗ | КСР |    |                                                                                         |
|                          | стресса                                                         |                        |                                                                         |    |    |     |    |                                                                                         |
| Тема 4                   | Острые и хронические формы стрессовых состояний                 | 6                      | 2                                                                       | -  | 4  |     | -  | О                                                                                       |
| Тема 5                   | Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа | 22                     |                                                                         | -  | 2  |     | 20 | О                                                                                       |
| Тема 6                   | Методы профилактики и коррекции стресса                         | 24                     |                                                                         | -  | 4  |     | 20 | О                                                                                       |
| Промежуточная аттестация |                                                                 |                        |                                                                         |    |    |     |    | Экзамен                                                                                 |
| Всего:                   |                                                                 | 108                    | 4                                                                       |    | 14 |     | 81 | 3 ЗЕ                                                                                    |

*Примечание: формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т).*

### Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.03.02 «Стресс-менеджмент» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

| № п./п.                      | Наименование тем (разделов)                                                         | Методы текущего контроля успеваемости |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Очная и заочная форма</b> |                                                                                     |                                       |
| Тема 1                       | Стресс и проблема адаптации                                                         | Устный опрос                          |
| Тема 2                       | Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии концепций изучения стресса | Устный опрос                          |
| Тема 3                       | Современные подходы к анализу профессионального стресса                             | Устный опрос                          |
| Тема 4                       | Острые и хронические формы стрессовых состояний                                     | Устный опрос                          |
| Тема 5                       | Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа                     | Устный опрос                          |
| Тема 6                       | Методы профилактики и коррекции стресса                                             | Устный опрос                          |

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета методом устного опроса.

### Основная литература

1. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Московский финансово-промышленный ун-т «Синергия», 2012. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17051>.
2. Дэвид Льюис Управление стрессом [Электронный ресурс]: как найти дополнительные 10 часов в неделю. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41477.html>.
3. Майкл Часкалсон. Живи осознанно, работай продуктивно [Электронный ресурс]: 8-недельный курс по управлению стрессом. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42084.html>.