

# 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 (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Очная форма обучения</b>								
<b>3 семестр</b>								
Тема 1	Стресс и проблема адаптации	2	2	-	-		-	О
Тема 2	Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии концепций изучения стресса	16	-	-	4		12	О
Тема 3	Современные подходы к анализу профессионального стресса	14	-	-	4		10	О
Тема 4	Острые и хронические формы стрессовых состояний	6	2	-	4		-	О
Тема 5	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа	16	2	-	4		10	О
Тема 6	Методы профилактики и коррекции стресса	18	2	-	4		12	О
Промежуточная аттестация								Экзамен
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	<b>8</b>		<b>20</b>		<b>44</b>	<b>3 ЗЕ</b>
<b>Заочная форма обучения</b>								
<b>3 семестр</b>								
Тема 1	Стресс и проблема адаптации	2	2	-	-		-	О
Тема 2	Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии концепций изучения стресса	23	-	-	2		21	О
Тема 3	Современные подходы к анализу профессионального	22	-	-	2		20	О

№ п./п.	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			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
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	<b>4</b>		<b>14</b>		<b>81</b>	<b>3 ЗЕ</b>

*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>.