

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 25.09.2023 14:22:43  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП

  
Н.Н. Демиденко

«16» 08 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## **Стрессменеджмент**

Направление подготовки

**37.04.01 Психология**

Направленность (профиль) магистратуры

**Психология труда и управления, организационная психология**

Для студентов 2 курса очной формы обучения

Составитель: *Л.Г. Лаврова*

Тверь, 2021

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является: формирование у студентов базовой системы знаний, умений и навыков в области стрессменеджмента.

Задачами освоения дисциплины являются:

- получение систематических знаний о современных концепциях, подходах, технологиях рациональной организации использования времени;
- формирование и развитие навыков эффективного управления временем;
- освоение базовых навыков создания персональной системы учета, планирования времени, личного целеполагания;
- ознакомление с бизнес-инструментами, программным обеспечением, позволяющими эффективно планировать и управлять временем; получение знания в области профилактики стрессогенных факторов (стрессоров);
- освоение приемов уменьшения напряжения от неизбежных стрессоров; формирование навыков преодоления негативных последствий стрессовых ситуаций;
- приобретение навыков управления стрессами на уровне организации и на уровне отдельной личности.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Данная дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и относится к блоку элективных дисциплин 3.

### **3. Объем дисциплины: 3 зачетных единиц, 108 академических часов, в том числе:**

**контактная аудиторная работа:** лекции 22 часов, практические занятия 22, в т.ч. практическая подготовка 11 часов;

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы 11 часов;

**самостоятельная работа:** 26 часов, в том числе контроль 27.

### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

<p>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</p>	<p>Планируемые результаты обучения по дисциплине</p>
<p><b>УК-1</b> Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий</p>	<p><b>УК-1.1</b> Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними</p>
<p><b>УК-6</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p><b>УК-6.1</b> Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует.</p> <p><b>УК-6.2</b> Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки</p> <p><b>УК-6.3</b> Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков</p> <p><b>УК-6.4</b> Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития</p>
<p><b>ПК-1</b> Способен организовать мониторинг психологической безопасности и комфортности среды проживания населения</p>	<p><b>ПК-1.1</b> Разрабатывает программы научно-исследовательской работы с использованием технологии мониторинга по проблемам психологической безопасности и комфортности среды проживания населения</p> <p><b>ПК-1.2</b> Применяет эффективную систему психологических средств, позволяющих гибко и действенно осуществлять процесс мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения</p>
<p><b>ПК-5</b> Способен осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса</p>	<p><b>ПК-5.1</b> Проводит психологическую диагностику, оценку и экспертизу развития деловых и личностных качеств работников</p> <p><b>ПК-5.2</b> Осуществляет психологическое консультирование различных социальных групп по вопросам здоровья, развития и социальной адаптации</p> <p><b>ПК-5.3</b></p>

	Реализует программы, направленные на поддержание психического здоровья и предупреждение профессиональных рисков, отклонений в социальном и личностном статусе сотрудников
--	---

**5. Форма промежуточной аттестации:** экзамен, 3 семестр.

**6. Язык преподавания** русский.