

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модуля(курса)

«Антистресс. Профилактика и предупреждение синдрома эмоционального выгорания делового человека»

1. АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Антистресс. Профилактика и предупреждение синдрома эмоционального выгорания делового человека» является специальной дисциплиной программы и включает учебный материал, способствующий формированию у слушателей теоретических знаний и практических навыков, исходя из запросов внешних и внутренних пользователей в современных условиях хозяйствования.

Цель. Подготовка профессиональных управляющих на основе углубления полученных ранее и приобретения на продвинутом уровне новых знаний об организациях, действующих в современной деловой среде; выработки компетенций по их применению в различных, в том числе, не типичных, деловых ситуациях; формирования способности к управлению в условиях перманентных изменений и неопределенности.

2. СОДЕРЖАНИЕ

Учебная программа курса

№ п/п	Наименование модуля, разделов и тем	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы с указанием кол-ва часов, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	2.	3.
1.	Тема 1. Функциональные состояния и их влияние на профессиональную деятельность делового человека	Факторы риска в профессиональной деятельности: стереотипы когнитивного, поведенческого и аффективномотивационного характера; профессиональная усталость, кризисы профессионального развития, монотония, профессиональные заболевания. (0,5 часа)
2.	Тема 2. . Стресс в профессиональной деятельности делового человека	Психическое и психологическое здоровье человека. Признаки психологического здоровья: соблюдение принципа оптимума, эффективная адаптация. (1 час)
3.	Тема 3. Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности делового человека	Сущность синдрома эмоционального выгорания, его составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализация, обесценивание профессиональных достижений. (0,1 час)
4.	Тема 4. Диагностика Синдрома эмоционального выгорания	Типы психодиагностических методик. Процедуры и этапы психодиагностических исследований. (0,5 часа)
5.	Тема 5. Методы профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания	Основы организации деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания. (0,5 часа)
6.	Тема 6. Профессиональные деформации в деятельности делового человека	Сущность и понятие профессиональных деформаций. (0,5 часа)
7.	Практические занятия (семинары)	Вопросы для изучения на семинарских занятиях По теме №1: 1. Работоспособность и функциональные состояния

		<p>в профессиональной деятельности.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Уровни работоспособности. 3. Функциональные состояния в профессиональной деятельности. 4. Виды функциональных состояний, их динамика в труде. 5. Особые функциональные состояния в труде: предстартовая готовность, состояние вработывания, оптимальная работоспособность, утомление, «конечный порыв», переутомление, психическое пресыщение, поглощенность процессом труда («поток»), стресс. 6. Усталость как субъективное переживание состояния утомления. <p>(2,5 часа)</p> <p>По теме №2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Черты психологически здоровой личности. 2. Понятие и сущность стресса. 3. Уровни, параметры, признаки стресса. 4. Физиологические и психологические аспекты стресса. 5. Виды стресса. 6. Профессиональный стресс. 7. Причины и факторы стресса. 8. Стрессоустойчивость как аспект профессионального здоровья личности специалиста. <p>(3,5 часа)</p> <p>По теме №3:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные подходы к рассмотрению синдрома эмоционального выгорания: 2. СЭВ как состояние, СЭВ как стресс, СЭВ как профессиональная деформация. 3. Классификации факторов, обуславливающих возникновение СЭВ: объективные, субъективные; личностные, рабочие, профессиональные, организационные. 4. Симптомы и признаки СЭВ. 5. Фазы профессионального выгорания. 6. Модели синдрома эмоционального выгорания. <p>(3,5 часа)</p> <p>По теме №4:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы оценки психического состояния и уровня стресса. 2. Диагностика стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу. 3. Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий. 4. Методики диагностики профессионального стресса и эмоционального выгорания. <p>(3,5 часа)</p> <p>По теме №5:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы профилактической и коррекционной работы с «эмоциональным выгоранием»: общая классификация методов. 2. Методы непосредственного воздействия на
--	--	---

		<p>состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Психологические методы воздействия на функциональное состояние. 4. Модели тренингов антивыгорания. 5. Понятие психической саморегуляции. 6. Механизм саморегуляции. 7. Правила саморегуляции. <p>(3,5 часа)</p> <p>По теме №б:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные детерминанты профессиональных деформаций личности специалиста. 2. Виды профессиональных деформаций. 3. Профессиональные деструкции личности. 4. Признаки и уровни профессиональных деформаций. 5. Условия предупреждения профессиональной деформации <p>(3,5 часа)</p>
8.	Самостоятельная работа	<p>Вопросы для самостоятельной подготовки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психогенная усталость. 2. Экстремальные состояния в труде; адаптация и дезадаптация, посттравматические состояния; копинг-поведение. 3. Механизмы преодоления стресса. 4. Ресурсы преодоления стресса. 5. Интерактивные форма. 6. Групповая дискуссия. 7. Динамика синдрома эмоционального выгорания: стадии и фазы СЭВ. 8. Методы психосаморегуляции и психологической разгрузки: аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции; релаксация и медитация как методы психологической разгрузки; арт-терапия как метод психологической разгрузки; саморегуляция психофизиологического состояния с помощью точечного массажа <p>(4 часа)</p>

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

(формы аттестации, оценочные и методические материалы)

Промежуточная аттестация представляет собой зачет, который проводится по билетам, включающим в себя по 2 теоретических вопроса. Для сдачи зачета слушатель должен подготовить ответы на следующие вопросы курса:

1. Профессиональные деформации: понятие и сущность.
2. Позитивные и негативные последствия воздействия профессиональной деятельности на личность специалиста.
3. Виды профессиональных деформаций специалиста по социальной работе.
4. Работоспособность как интегральная характеристика личности специалиста по социальной работе.
5. Понятие и сущность функциональных (психических) состояний.
6. Виды функциональных состояний специалиста по социальной работе: общая характеристика.
7. Стресс. Признаки и фазы стресса. Уровни стресса. Виды стресса.
8. Профессиональный стресс.

9. Копинг-поведение в ситуации стресса, его задачи.
10. Сущность и понятие синдрома «эмоционального выгорания».
11. Факторы, обуславливающие возникновение синдрома «эмоционального выгорания»: общая характеристика.
12. Симптомы синдрома «эмоционального выгорания».
13. Модели синдрома «эмоционального выгорания».
14. Фазы синдрома «эмоционального выгорания».
15. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: понятие и задачи.
16. Направления профилактической и коррекционной работы с синдромом «эмоционального выгорания».
17. Понятие психической саморегуляции. Механизмы саморегуляции. Правила психосаморегуляции.
18. Арт-терапия как метод психологической разгрузки. Методы арт-терапии.
19. Пути психического самоуправления в предупреждении «эмоционального выгорания» специалиста по социальной работе
20. Методические подходы к диагностике функциональных состояний»
21. Методы диагностики функциональных состояний
22. Состояние утомления: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
23. Состояние стресса: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
24. Состояние монотонии: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
25. Комната психологической разгрузки как вид активного отдыха
26. Виды и организация режимов труда и отдыха
27. Психологические методы воздействия на функциональное состояние.
28. Механизмы преодоления стресса.
29. Ресурсы преодоления стресса
30. Модели синдрома эмоционального выгорания

Формы и методы контроля и оценки результатов освоения модуля

№ п/п	Наименование процедуры	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля и оценки
1	Промежуточный контроль. 1. Антистресс. Профилактика и предупреждение синдрома эмоционального выгорания делового человека	Владеет терминологией и теорией Антистресс. Профилактика и предупреждение синдрома эмоционального выгорания делового человека	Зачет/Устный опрос

Критерии оценки

№ п/п	Наименование процедуры	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля и оценки
	Промежуточный контроль. Эффективное лидерство	Зачтено. Хороший уровень подготовки, Слушатель дает полный ответ на все теоретические вопросы билета, могут допускаться неточности в определениях понятий, процессов и т.п. Допускаются ошибки при ответах на дополнительные и уточняющие вопросы. Слушатель посещал практические занятия.	Зачет/устный опрос
		Не зачтено. Подготовка недостаточная и требует дополнительного изучения материала.	

		Слушатель дает ошибочные ответы, как на теоретические вопросы билета, так и на наводящие и дополнительные вопросы экзаменатора. Слушатель пропустил большую часть практических занятий.	
--	--	---	--

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

4.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Для эффективного освоения компетенций, формируемых учебной дисциплиной важно использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

Изучение учебной дисциплины предполагает наличие аудиторной и самостоятельной видов работ слушателей. В ходе практических занятий рассматриваются бизнес-кейсы, практические задачи, наиболее сложные ситуации из практики с целью наиболее полного овладения умениями и навыками.

Лекции по учебной дисциплине призваны формировать знания, предусмотренные учебной программой, и включают теоретическую базу ведения по курсу Антистресс. Профилактика и предупреждение синдрома эмоционального выгорания делового человека, на базе которой строятся прикладные аспекты.

Освоение дисциплины предполагает значительный объем самостоятельной внеаудиторной работы, которую слушатели должны выполнять как индивидуально, так и в малых группах. Наряду с проработкой основной литературы (глав базового учебника) предусмотрено самостоятельное чтение дополнительной литературы (статей и других научных публикаций), а также проведение анализа кейсов, которые обсуждаются в ходе дискуссий на практических занятиях.

Практические занятия в малых группах и самостоятельная внеаудиторная работа направлены на выработку навыков экономического анализа деятельности предприятий и формирования профессиональных компетенций, установленных в соответствии с целями и задачами дисциплинами.

Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины реализуются следующие средства, способы и организационные мероприятия:

- изучение теоретического материала дисциплины на лекции с использованием компьютерных технологий;

- самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием Internet-ресурсов, информационных баз, электронных библиотек, методических разработок, специальной и научной литературы;

- закрепление теоретического материала при проведении практических занятий с использованием учебного и научного оборудования, выполнения проблемно-ориентированных, поисковых, творческих заданий.

Самостоятельная работа слушателей включает:

1. Изучение учебной литературы по курсу.
2. Решение практических ситуаций и задач
3. Изучение источников управленческой информации
4. Работу с ресурсами Интернет
5. Решение практических ситуаций в виде творческих заданий
6. Изучение практических материалов деятельности конкретных предприятий
7. Изучение статистикой информации
8. Подготовку к зачету по курсу «Антистресс. Профилактика и предупреждение синдрома эмоционального выгорания делового человека».

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

4.2. Содержание комплекта учебно-методических материалов.

конспект лекций по Антистресс. Профилактика и предупреждение синдрома эмоционального выгорания делового человека

https://thelib.ru/books/anton_nikolaevich_koshelev/sindrom_belogo_vorotnichka_ili_profilaktika_professionalnogo_vygoraniya.html

https://thelib.ru/books/elena_starchenkova/sindrom_vygoraniya.html

4.3. Используемые образовательные технологии. Применяются методы проблемного и интерактивного обучения.

4.4. Литература.

а) основная литература:

Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514558>

Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070>

Бабич О. И. «Профилактика СЭВ: диагностика, тренинги, упражнения», под редакцией Пономоренко Т. И., Калашниковой С. А., Волгоград, 009 г.

Бойко В. В., Ковалев А. Г., Панферов В. Н. «Социальнопсихологический климат коллектива и личности», – М.: Мысль, 1983 г. 3. Водопьянова Н. Е., Старченко Е. С. «Синдром выгорания: диагностика и профилактика», Спб: – Питер, 2005 г.

Яхонтова, Е. С. Основы межличностного лидерства [Электронный ресурс] : учебное пособие / Яхонтова Е. С. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 216 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

б) дополнительная литература

Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Шукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514021>

Руденский, Е. В. Психология ненормативного развития личности : учебное пособие для вузов / Е. В. Руденский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07970-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516000>

Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070>

Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353>

4. Гапоненко А. Л. Менеджмент: учебник / А. Л. Гапоненко [и др.]; под общей редакцией А. Л. Гапоненко. - Москва: Юрайт, 2022. - 365 с. - ISBN 978-5-534-14954-8: 1419.00. - URL: <https://urait.ru/bcode/507881>.

4.5. Материально-технические условия реализации программы:

Приводятся сведения об условиях проведения лекций, лабораторных и практических занятий, а также об используемом оборудовании и информационных технологиях.

Материально-техническая база

№ п.п.	Наименование модуля (тем, разделов)	Материально-технические условия для реализации программ (наличие лабораторий, производственных участков и т.п. по профилю программы профессиональной переподготовки)
1.	Тема 2. . Стресс в профессиональной	Реализация дисциплины предполагает наличие: - аудиторий для лекционных и практических занятий с

	деятельности делового человека	<p>необходимым мультимедийным оборудованием;</p> <p>- операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office и свободно распространяемого программного обеспечения.</p> <p>В ходе проведения занятий рекомендуется использовать компьютерные иллюстрации для поддержки различных видов занятий, подготовленные с использованием Microsoft Office или других средств визуализации материала.</p>
2.	Тема 3. Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности делового человека	
3.	Практические занятия (семинары)	