

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Абдрахманов Данияр Мавлярович  
Должность: ректор ГБОУ ВО "БАГУ"  
Дата подписания: 06.03.2024 17:31:48  
Уникальный программный идентификатор:  
6caf317d71a2c7d2f749ed2578795b66901352dd

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Башкирская академия государственной службы и управления  
при Главе Республики Башкортостан»

Кафедра экономической теории и социально-экономической политики

УТВЕРЖДАЮ

Ректор \_\_\_\_\_ Д.М. Абдрахманов

"31" мая 2023 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Б1.В.06 «Стресс-менеджмент»**

Уровень высшего образования  
МАГИСТРАТУРА

Направление подготовки

38.04.04 Государственное и муниципальное управление

Управление социальной сферой

Форма обучения  
заочная

Уфа 2023

Рабочая программа дисциплины Б1.В.06 «Стресс-менеджмент»  
/сост. Н. А. Биктимирова - Уфа: ГБОУ ВО «БАГСУ», 2023 год

Рабочая программа предназначена для обучающихся заочной формы обучения по направлению подготовки 38.04.04 Государственное и муниципальное управление

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры экономической теории и социально-экономической политики

протокол №11 от «10» марта 2023 г.

Заведующий  
кафедрой экономической теории и  
социально-экономической политики

\_\_\_\_\_ З.Э. Сабирова

@ Биктимирова Н.А., 2023 г.  
@ ГБОУ ВО «БАГСУ», 2023 г.

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине	5
4 Структура и содержание дисциплины	6
4.1 Структура дисциплины	6
4.2 Содержание разделов дисциплины	9
4.3 Курсовой проект (курсовая работа)	10
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины	10
5.1 Основная литература	10
5.2 Дополнительная литература	11
5.3 Периодические издания	11
5.4 Интернет-ресурсы	11
5.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)	11
5.6 Методические указания к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы	12
5.7 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий	12
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины	13
Приложения:	
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	14

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью реализации дисциплины является: изучение процессов и результатов управления стрессом, методических средств, обеспечивающих системную диагностику профессионального стресса

Задачи изучения дисциплины:

1. Ознакомить с теоретическими подходами к проблеме стресса. Изучить формы управления стрессом.
2. Рассмотреть практические подходы и способы управления стрессом, уметь применять адекватные методы саморегуляции и совладания со стрессовой реакцией.
3. Проанализировать последствия постоянного стресса, являющегося причиной профессионального выгорания.

## 2. Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
<b>ПК-1</b>	Способен к принятию эффективных управленческих решений, оперативно принимать и реализовывать управленческие решения, в том числе стратегические с учетом современных маркетинговых и логистических технологий	ИПК-1.1 Знает методы принятия управленческих решений ИПК-1.2 Умеет принимать управленческие решения ИПК-1.3 Владеет технологиями принятия управленческих решений	Знать: последствия постоянного стресса средней интенсивности являющегося причиной профессионального выгорания Уметь: применять адекватные методы саморегуляции и совладания со стрессовой реакцией. Владеть навыками: рефлексирования (оценивать и перерабатывать) освоенных научных методов управления стрессом
<b>ПК-5</b>	Способен формировать организационную структуру проекта и закрепление	ИПК-5.1 Демонстрирует знания тенденций, эволюции и современной структуры международных стандартов хозяйственной деятельности ИПК-5.2 Проявляет умения	Знать: - основные причины, феномены, свойства, закономерности развития и проявления стресса, влияния стресса на

функционала ответственности в проектной команде	использовать принципы, методы и технологии разработки организационной структуры, адекватной стратегии, целям и задачам, осуществления распределения функций, полномочий и ответственности между исполнителями ИПК-5.3 Владеет навыками и методами анализа, планирования и организации работы органов, отвечающих за разрешение конфликтов и навыками организации командной работы	поведение, деятельность и психическое здоровье личности Уметь: использовать оптимальные технологии и методы самоорганизации Владеть навыками: Способен совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и культурный уровень, повышать стрессоустойчивость
---	--	---

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	3 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	8	8
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>126</b>	<b>126</b>
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	60	60
- подготовка к практическим занятиям	66	66
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	аудиторная работа		внеауд. работа (СРС+ итог. контроль)
			Л	ПЗ	
1	Стресс как биологическая и психологическая категория	22	2	-	20
2	Диагностика и коррекция синдромов профессионального стресса	42	2	2	40
3	Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса	21	-	2	20
4	Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях.	11	-	2	10

5	Основные подходы к нейтрализации стресса	23	-	2	21
	Итого:	144	4	8	126

### Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса	2
2	1	Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях.	2
3	1	Основные подходы к нейтрализации стресса	2
4	2	Ресурсы стрессоустойчивости	2
Итого			8

### 3.2 Содержание разделов дисциплины

Тема 1 Стресс как биологическая и психологическая категория  
Первоначальное понятие о стрессе. История изучения стресса.  
Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса.

Тематика практических занятий:

1. Стресс как процесс адаптации к окружающей среде.
2. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности.
3. Изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе.
4. Эмоциональные проявления стресса.
5. Объективные методы и субъективные методы оценки уровня стресса.

Тема 2 Диагностика и коррекция синдромов профессионального стресса

Тематика лекций: Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе, интеллектуальные процессы при стрессе, физиологические процессы, эмоциональные проявления стресса. Диагностика изменение поведенческих реакций при стрессе: нарушения режима, профессиональные нарушения, нарушения социально-ролевых функций. Изменение когнитивных процессов при стрессе: свойств интеллекта, памяти и внимания.

Тематика практических занятий:

1. Классификация форм проявления стресса.
2. Факторы, влияющие на развитие стресса.
3. Диагностика фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения. Общие закономерности проявления профессиональных стрессов.
4. Виды коррекции профессиональных стрессов.

5. Коррекция последствий длительного переживания стресса: неврозы; депрессии; психосоматическая проблема.

### Тема 3 Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса

Тематика лекций:

Психологические исследования синдрома эмоционального выгорания. Специфика эмоционального выгорания в профессиональной среде. Эмоциональное выгорание как личностная деструкция. Проблема диагностики эмоционального выгорания. Индивидуальная профилактическая работа. Программа профессионального самосохранения. Эмоциональный интеллект как фактор профилактики выгорания служащего.

Тематика практических занятий:

1 Проблемы понимания эмоционального выгорания в современной науке.

2 Механизм развития эмоционального выгорания.

3 Тренинг профилактики и коррекции эмоционального выгорания.

### Тема 4 Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях

Эмоционально-волевая регуляция профессиональной деятельности. Профессионально-важные качества личности, включающие эмоциональные компоненты: эмоциональная уравновешенность, эмпатия, действенность (способность увлечь за собой людей, активизировать их деятельность, найти наилучшие средства эмоционально волевых воздействий и правильно выбрать момент их применения), коммуникативные способности, включающие способности управлять собственными эмоциями в общении и т.п.

### Тема 5 Основные подходы к нейтрализации стресса

Подходы к нейтрализации стресса. Методы регуляции стресса. Способы саморегуляции психического состояния во время стресса. Понятие о копинге. Копинг-поведение и стресс. Стресс и стрессовые ситуации. Копинг-стратегии в стрессовой ситуации. Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами.

### Тема 6 Ресурсы стрессоустойчивости

Характеристики деятельности, выполняемой в условиях стресса. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа, методы психологической саморегуляции состояний, методика идеомоторных движений «ключ», суггестивные воздействия). Алгоритм управления стрессом. Тип личности по реакции реагирования на стресс.

### **3.3 Курсовой проект (курсовая работа)**

Курсовая работа по дисциплине «Стресс-менеджмент» не предусмотрена учебным планом по направлению подготовки Государственное муниципальное управление.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

##### **4.1 Основная литература**

1 Психология стресса: исследование субъективных и объективных компонентов эффективности [Электронный ресурс] : монография / А.Р. Акимова. – 3-е изд., - М.: ФЛИНТА, 2021. – 119с. ISBN 978-5-16-004277-0 - Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=349467>

2 Деловые коммуникации / Кулагина Н.В. - М.:Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 234 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-9558-0515-3 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/557755>

##### **4.2 Дополнительная литература**

1 Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры [Электронный ресурс] / под ред. Л.Г. Бузуновой – М.: ФЛИНТА, 2020. – 266с. ISBN 978-5-9558-0301-2 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/397223>

2 Деловые коммуникации: социально-психологические аспекты : учеб. пособие / А.М. Пивоваров. — М. : РИОР : ИНФРА-М, 2019. — 145 с. — (Высшее образование: Магистратура). — <https://doi.org/10.12737/22228>. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/672802>

##### **4.3 Периодические издания**

1 Социальная психология и общество. Портал психологических изданий <http://www.psyjournals.ru>

2 «Бизнес - журнал» журнал <http://www.business-magazine.ru/>

##### **4.4 Интернет-ресурсы**

- Словари и энциклопедии <http://psi.webzone.ru/>

- «Научная и популярная психология» Библиотека. Мастерская (Компьютерная психодиагностика, Психологический практикум) <http://www.psychology-online.net/>

- Практическая психология <http://psynet.narod.ru/main.htm>

##### **4.5 Методические указания к практическим занятиям**

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных студентами на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно,



формирование у них определенных умений и навыков. В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой.

#### **4.6 Методические указания к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы**

Изучение теоретической части дисциплин призвано не только углубить и закрепить знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у обучающихся творческих навыков, инициативы и организовать свое время.

Самостоятельная работа при изучении дисциплин включает:

- чтение обучающимися рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;
- знакомство с Интернет-источниками;
- подготовку к различным формам контроля;
- подготовку ответов на вопросы по различным темам дисциплины в той последовательности, в какой они представлены.

Планирование времени, необходимого на изучение дисциплин, обучающимся лучше всего осуществлять весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение материала. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно прорабатывать и дополнять сведениями из других источников литературы, представленных не только в программе дисциплины, но и в периодических изданиях. При изучении дисциплины сначала необходимо по каждой теме прочитать рекомендованную литературу и составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме для освоения последующих тем курса. Для расширения знания по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы; проводить поиски в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем.

#### **4.6 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

В образовательном процессе применяются аудитории 310, 412.

Аудитория 310.

Приложение: Microsoft Office 2010 Standart (договор поставки программного обеспечения № 178-ПО/2010 от 30.11.2010 г. (ООО "Абсолют-Информ"). Кол-во лицензий: 55 шт.)

Microsoft Office Professional Plus 2007 (договор поставки программного обеспечения № 007-ПО/2009 от 24.11.2009 г. (ООО "Абсолют-Информ"). Кол-во лицензий: 37 шт.)

Учебные программы:

- Microsoft Vizio Standart 2007 (договор поставки программного обеспечения № 028 – ПО/2009 от 10.12.2009 г (ООО "Аир-Информ"). Кол-во лицензий: 12 шт.)

- СПС "Консультант Плюс" (соглашение об информационной поддержке от 09.06.2016 г. (ООО Компания права "Респект", РИЦ 33. Кол-во лицензий: сетевая версия (неограниченно))

- СДО "Прометей" (лицензия на право использования ПО по договору поставки программного обеспечения № 1/БАГСУ/02/07 от 14.03.2007 г. (ООО "Виртуальные технологии в образовании"). Кол-во лицензий: сетевая версия (неограниченно)).

## **5. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Лекционные и практические занятия будут проходить в специализированных аудиториях, которые оборудованы необходимым информационным обеспечением.

Аудитория 310.

Персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет.

Доска маркерно-магнитная TZ 7484- 1 шт.

Доска классная -1 шт.

29 посадочных мест.

Аудитория 403ц.

Ноутбук Acer Aspire A315-21-64EZ – 1шт.

Проектор EPSON EB-530 (2) – 1шт.

Доска магнитно-маркерная – 1шт.

Доска - флипчарт маркерно-магнитная – 1 шт.

15 посадочных мест.

Лекционные и практические занятия будут проходить в специализированных аудиториях, которые оборудованы необходимым информационным обеспечением.

Аудитория 304.

Персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет.

Принтер HP Color LJ Pro 200 M25 frw (CF147A) A4 цветной лазерный – 1шт.

Проектор Beng MW526 DLP 3200Lm WXGA –1 шт.

Экран на штативе 180x180см Dinon Tripod – 1шт.

Доска маркерно - магнитная – 1шт.

Доска классная -1 шт.

29 посадочных мест.

Аудитория 310.

Персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет.

Доска маркерно-магнитная TZ 7484- 1 шт.

Доска классная -1 шт.  
29 посадочных мест.

Аудитория 412.  
Доска магнитно-маркерная - 2 шт.  
Проектор EPSON EB 530 (1024x768) - 1 шт.  
Экран для проектора.  
Трибуна M007103914 - 1 шт.  
52 посадочных места.

Аудитория 420  
Доска классная - 1 шт.  
Трибуна M007103914 - 1 шт.  
Экран настенный MW – 1 шт.  
68 посадочных мест.

К рабочей программе прилагаются:

1. Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю), который разрабатывается в виде отдельного документа.
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

## ЛИСТ согласования рабочей программы

Направление подготовки Направление подготовки: 38.04.04 Государственное и муниципальное управление

•  
•

од и наименование

Направленность: Экономическая теория и социально-экономическая политика

•

Дисциплина: Стресс-менеджмент

Форма обучения: заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры  
экономической теории и социально-экономической политики

наименование кафедры

протокол № \_\_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой

наименование кафедры

подпись

расшифровка подписи

дата

Исполнители:

должность

подпись

расшифровка подписи

дата

*должность*

*подпись*

*расшифровка подписи*

*дата*

---

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой<sup>1</sup>

*наименование кафедры*

*личная подпись*

*расшифровка подписи*

*дата*

---

---

<sup>1</sup>Согласование осуществляется с заведующими теми кафедрами, за которыми закреплены дисциплины (модули), указанные в постреквизитах данной дисциплины (модуля)

**Актуализация рабочей программы дисциплины  
«Код наименование» на 20\_\_ год приёма**

Внесенные изменения на 20\_\_ год приёма

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий выпускающей кафедрой

---

(подпись, расшифровка подписи)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20.... г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры

---

*наименование кафедры*

---

*(дата, номер протокола заседания).*

Преподаватель \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Башкирская академия государственной службы и управления  
при Главе Республики Башкортостан»**

Кафедра экономической теории и социально-экономической политики

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

«Стресс-менеджмент»

Уровень высшего образования  
**МАГИСТРАТУРА**

Направление подготовки

38.04.04 Государственное и муниципальное управление

Управление социальной сферой

Форма обучения  
заочная

Уфа 2023

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 38.04.04 Государственное и муниципальное управление по дисциплине «Стресс-менеджмент».

Составитель: Биктимирова Н.А.

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры экономической теории и социально-экономической политики

Заведующий кафедрой  
экономической теории и  
социально-экономической политики

З.Э. Сабирова

Фонд оценочных средств является приложением к рабочей программе по дисциплине «Стресс-менеджмент».

**Раздел 1 – Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Стресс-менеджмент»**

**1. Основные сведения о дисциплине**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	3 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	8	8
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>126</b>	<b>126</b>
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	60	60
- подготовка к практическим занятиям	66	66
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Типы контроля
УК- 1 Способен к принятию эффективных управленческих решений, оперативно принимать и реализовывать управленческие решения, в том числе стратегические с учетом современных маркетинговых и логистических технологий	<b><u>Знать:</u></b> - последствия постоянного стресса средней интенсивности являющегося причиной профессионального выгорания	Тестирование по лекционному материалу Письменные домашние работы. Устное индивидуальное собеседование – опрос
	<b><u>Уметь:</u></b> - применять адекватные методы саморегуляции и совладания со стрессовой реакцией.	Выполнение и защита индивидуальных творческих заданий. Устное индивидуальное собеседование.
	<b><u>Владеть:</u></b> - рефлексирования (оценивать и перерабатывать) освоенных научных методов управления стрессом	Письменные домашние работы. Устное индивидуальное собеседование – опрос
ПК-5 Способен формировать организационную структуру проекта и	<b><u>Знать:</u></b> - основные причины, феномены, свойства, закономерности развития и проявления стресса, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое	Тестирование по лекционному материалу Письменные домашние работы. Устное индивидуальное собеседование – опрос



закрепление функционала ответственности в проектной команде	здоровье личности <b>Уметь:</b> использовать оптимальные технологии и методы самоорганизации <b>Владеть навыками:</b> Способен совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и культурный уровень, повышать стрессоустойчивость	
---	--	--

**Соответствие разделов (тем) дисциплины и контрольно-измерительных материалов и их количества**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины (модуля), практики, программы итоговой аттестации	Контрольно-измерительные материалы, количество заданий или вариантов			
		Тестовые задания	Типовые задачи/задания /вопросы	РГР (РГЗ)	Курсовой проект (проект)
1	Стресс как биологическая и психологическая категория	4	-/4/12	-	-
2	Диагностика и коррекция синдромов профессионального стресса	4	1/4/12	-	-
3	Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса	4	1/4/12	-	-
4	Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях.	4	1/4/12		
5	Основные подходы к нейтрализации стресса	4	1/4/12		
	Всего	20	4/20/10	-	-

## Оценочные средства

### Блок А

#### А.0 Фонд тестовых заданий по дисциплине

##### Фонд тестовых заданий по дисциплине:

1. Общий адаптационный синдром – это
  - а) состояние утомления
  - б) болезненное состояние организма
  - в) патологическое состояние организма
  - г) **неспецифическая ответная реакция организма на воздействие извне**
  
2. Автор концепции «Общего адаптационного синдрома»
  - а) З. Фрейд
  - б) **Г. Селье**
  - в) И.П. Павлов
  - г) А.Р. Лурия
  
3. Стимул, вызывающий стрессовую реакцию, называется...
  - а) ориентировочным рефлексом
  - б) **стрессором**
  - в) условным рефлексом
  - г) мотивацией
  
4. Какой стадии нет в общем адаптационном синдроме:
  - а) тревоги
  - б) сопротивляемости (адаптации)
  - в) истощения
  - г) **сна**
  
5. Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться, подрывает здоровье, иммунную систему и может привести к тяжелым заболеваниям, называется:
  - а) стрессор;
  - б) эустресс (эвстресс);
  - в) **дистресс;**
  - г) напряжение.
  
- 6
  
- 7 Какое определение стресс-менеджмента вы считаете правильным?
  - а) Стресс-менеджмент — это управление состоянием влияния одного объективного субъекта на другой субъективный объект.
  - б) **Стресс-менеджмент — это управление состоянием психики, умение предотвратить появление стресса или хотя бы минимизировать его влияние на здоровье.**
  - в) Стресс-менеджмент — это наука об управлении здоровым коллективом единомышленников.
  - г) Стресс-менеджмент — это управление здравым смыслом в общем хаосе современного менеджмента.
  
- 8 Какая основная задача организации для управления стрессом в рабочем коллективе? Выберите 1 правильный вариант.
  - а) Чтобы сотрудник меньше выходил на больничный.
  - б) Нет таких задач. Каждый должен заботиться о себе сам.
  - в) **Формирование благоприятного организационного климата. Антистрессовая поддержка сотрудников.**

г) Физическая активность сотрудников. Производственная гимнастика.

9 Что определяет «Пирамида Б. Франклина»? Укажите верный вариант

- а) Стоимость жизни в данном конкретном регионе.
- б) **План построения своей собственной жизни. Определение жизненных целей.**
- в) Такой пирамиды в Египте нет.
- г) Определяет Конституцию и декларацию о правах Соединенных Штатов Америки.

10 Каковы причины стресса на работе? Выберите один неверный вариант.

- а) **Многочисленные корпоративы и дни рождения.**
- б) Невозможность самому принимать решения.
- в) Стички с руководителями и коллегами.
- г) Отсутствие помощи коллег.

11 Выберите один верный метод самомотивации.

- а) Каждодневное самобичивание.
- б) **Журнал «Успехов».**
- в) Высокая заработная плата.
- г) Благодарность руководства.

12 Какие три уровня мозга управляют нашим поведением?

- а) Рациональный, эмоциональный, стереотипный
- б) Логический, практический, лимбический
- в) **Рептильный, лимбический, новейший**
- г) Древнейший, средний, новейший.

13 Эмоциональный интеллект – это умение ...

- а) распознавать и управлять своими эмоциями
- б) понимать намерения, мотивацию и желания других людей
- в) способность распознавать и управлять эмоциями других людей
- г) **Все три предыдущих пункта.**

14 Чувство эмпатии – это способность ...

- А) сочувствовать другим людям, попавшим в сложную ситуацию
- Б) **воспринимать внутренний мир другого, с его эмоциями и отношением к событию**
- В) диагностировать эмоции другого человека в отношении к-л событий
- Г) любить и быть любимым с близким тебе человеком

14 Базовые эмоции человека:

- А) радость, печаль, удивление.
- Б) страх, интерес отвращение.
- В) радость, злость, интерес.
- Г) **все взятое вместе п.п. а, б, в**

15 какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания:

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) **к интеллектуальной;**
- г) к физиологической.

16 какой форме проявления стресса относится головная боль:

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) **к физиологической**

17 К какой форме проявления стресса относится снижение самооценки:

- а) к поведенческой;
- б) **к эмоциональной;**
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической

18 Стандартная интерпретация покраснения лица (иной раз пятнами) при стрессовой реакции: это, скорее всего:

- а) радость воодушевление;
- б) **гнев, сильный стыд,**
- в) озабоченность, задумчивость;
- г) расслабленность, медитация.

19 Приподнятые брови, как правило, говорят о:

- а) **страхе или удивлении;**
- б) гневе, стыде,
- в) радости;
- г) печали.

20 Выберите правильный ответ

В каждом вопросе может быть один правильный ответ

**20.** К физическому методу снятия стресса относится?

- А) Консультации.
- Б) **акупунктура.**
- В) закаливание

### **Блок В.**

#### **Типовые задачи для решения:**

Задание 1 Выполнить упражнения, направленные на осознание системы жизненных целей, используя следующие методики: «Управление целями по Ш. Гавайн», «Планирование жизни по М.Шлепецкому», «Посещение китайского храма», упражнение «3 года» Д.Рейнуотер.

### **Блок С.**

1 Психотехнические упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции и упражнения, направленные на развитие навыков релаксации: «Поплавок в океане», «Оживление приятных воспоминаний», «Храм тишины», «Передача энергии», «Заброшенный сад», «Маяк». Задание

2. Упражнения, направленные на развитие навыков антистрессового дыхания «Осознание дыхания», «Нижнее дыхание», «Полное дыхание».

Задание 3. Упражнения, направленные на развитие навыков использования медитативных техник: «Созерцательная медитация», «Счет дыхания», «Осознанное дыхание», «Медитация с мантрой», «Судно, на котором я плыву», «Мудрец из храма», «Горная вершина».

Задание 4. Упражнения, направленные на развитие навыков прогрессивной релаксации Е. Джейкобсона

Задание 5. Упражнения, направленные на развитие навыков самовнушения по методу

Э.Куэ

Задание 6. Упражнения, направленные на отработку навыков рационального мышления с использованием модели ABC А.Эллис

### **Блок D.**

#### **Вопросы к зачету**

1. Понятие стресса и его характеристики.
2. Роль стресса в трудовой деятельности человека.
3. Стрессовые ситуации в работе специалистов по управлению персоналом.
4. Физиология стресса.
5. Динамика стрессовых ситуаций.
6. Виды стресса: хронический стресс, острый стресс, физиологический стресс, психологический стресс.
7. Виды стресса: информационный стресс, "стресс менеджера", эмоциональный стресс.
8. Факторы стресса: организационные факторы, внутриорганизационные факторы, личные факторы.
9. Методы профилактики стрессовых ситуаций.
10. Физические способы снятия стресса: дыхательные упражнения, релаксация, конструирование позитивных состояний.
11. Противострессовая "переделка" дня.
12. Первая помощь при остром стрессе.
13. Антистрессовые правила поведения.
14. Антистрессовый образ жизни.
15. Управление стрессом на уровне организации и личности.
16. Организационные меры управления стрессом.
17. Индивидуальные меры профилактики стресса.
18. Методы снижения уровня стресса в коллективе.
19. Современные методики выявления стрессовых ситуаций и их профилактики.
20. Прогнозирование поведения человека в критических ситуациях.
21. Методы повышения стрессоустойчивости: естественные биоритмы организма, режимы труда и отдыха.
22. Виды инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями: развитие позитивного мышления, самомониторинг.
23. Когнитивные техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.
24. Элементы системы профилактики стрессовых ситуаций в организации.
25. Факторы снижающие эффективность системы профилактики стрессовых ситуаций в организации. Методы их устранения.
26. Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации.
27. Практика устранения стрессовых ситуаций в современных организациях.

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

*Лекции.* Лекции являются одной из основных форм преподавания дисциплины «Стресс-менеджмент». Основу лекции составляют определенные темы, сущность и содержание предмета исследования. Лекция пробуждает мысль, вырабатывает взгляд на науку, помогает уяснить основные идеи. Обучающиеся могут репликой уточнить или усилить определенный аспект лекции, соответствующей реакцией одобрить или усомниться в том или ином положении. При этом создается атмосфера совместной работы лектора и аудитории. На усмотрение преподавателя лекция может проводиться в виде дискуссии с

обсуждением конкретных примеров из российской практики на основе заранее распечатанных лекций, переданных преподавателем обучающимся в электронном виде. Данная форма проведения лекционных занятий, считается прогрессивной, т. к. обучающиеся делают только лишь поясняющие для себя записи.

*Практические занятия и активные формы обучения.* Практические занятия должны быть основаны на современных методах интерактивных технологий обучения. В качестве методов активных форм обучения предлагается использовать дискуссии, проигрывание ролей, приглашение практиков в аудиторию, практикующие упражнения, посещение реальных организаций, применение аудиовизуальных средств (просмотр учебных видеофильмов). На практических занятиях целесообразно проводить тестирование, которое позволит лучше закрепить лекционный материал и подготовиться к зачету. Практические занятия должны предусматривать развитие креативного мышления, культуры речевого поведения, языковую грамотность, умение взаимодействовать в командах и проявлять лидерские качества.

*Проведение экзамена.* Оценивающая функция экзаменов заключается в том, что они подводят итог, как знаниям обучающихся, так и всей учебной работе по данному предмету. В определенной степени преподаватель-экзаменатор оценивает и себя, результаты своей учебно-педагогической деятельности. Если экзамены принимаются объективно и доброжелательно, то они, бесспорно, играют большую воспитательную роль: стимулируют трудолюбие, принципиальность, ответственное отношение к делу, развивают чувство справедливости, уважения к науке, вузу и преподавателям. Экзаменационные билеты включают в себя три теоретических вопроса. Экзамен проводится в письменной форме. На экзаменационную оценку при этой форме экзамена влияют содержательность, глубина раскрытия письменных ответов и логика мышления. На усмотрение преподавателя, экзамен может проводиться и в устной форме.

*Самостоятельная работа обучающихся.* Существенным элементом самостоятельной работы обучающихся является изучение рекомендованной литературы. Изучая учебную литературу, следует уяснить основное содержание той или иной проблемы стратегического менеджмента. Глубокое усвоение стратегического менеджмента предполагает обращение к его истории становления и развития, знание классических и современных концепций. Самостоятельная работа требует постоянного уточнения сущности и содержания инструментов стратегического менеджмента посредством обращения к учебной и периодической литературе, ресурсам Internet.

*Подготовка обучающихся к практическим занятиям и активным формам обучения.* В ходе подготовки к практическим занятиям важное место отводится самостоятельной работе с научной и учебно-методической литературой: монографиями, научными сборниками, статьями, учебниками, учебными пособиями. Рекомендуются делать записи о проделанной самостоятельной работе, которые могут быть представлены в разной форме: краткий план книги, тезисы, выписки, аннотация, конспект. Подготовка к практическим занятиям не сводится только к работе с учебной и научной литературой, но включает и повторение лекционного материала.

*Подготовка обучающихся к экзамену.* Начинать готовиться к экзамену необходимо заранее. Основная ошибка при подготовке к экзамену, заключается в том, что обучающийся начинает готовить конкретные ответы по каждому из вопросов. Обычно это требует значительного времени, которого часто не хватает для того, чтобы до экзамена повторить все вопросы. Чтобы избежать подобного рода трудностей, подготовку к экзамену рекомендуется проводить по следующей схеме:

- выделить группу вопросов, которые относятся к определенной теме, рассмотренной на лекциях курса;
- изучить материал этой темы, пользуясь конспектом лекций и учебниками;
- обдумать план ответа по каждому из выделенных вопросов и записать его (только план!);

- вспомнить, что говорилось на практических занятиях по выделенной теме курса;
- после этого можно переходить к следующей группе вопросов.

Преподаватель на экзамене проверяет не столько уровень запоминания учебного материала, сколько то, как обучающийся понимает те или иные категории и реальные проблемы, как умеет мыслить, аргументировать, отстаивать определенную позицию, объяснять выученную дефиницию. Таким образом, необходимо разумно сочетать запоминание и понимание, простое воспроизводство учебной информации и работу мысли.





## **Б1.В.ДВ.5.2 Тренинг «Технологии личностного роста руководителя»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа).

### **1 Цели и задачи дисциплины**

Целями тренинга «Технологии личностного роста руководителя» является содействие непрерывному росту профессионализма личности, реализации ее индивидуального потенциала, удовлетворение потребностей личности в профессиональном самоопределении и саморазвитии.

**Задачи изучения дисциплины** тренинг «Технологии личностного роста руководителя» состоят в следующем:

- научиться выявлять основные направления личностного и профессионального самосовершенствования и саморазвития
- уметь критически оценивать личностные достоинства и недостатки
- использовать личностные преимущества в профессиональной деятельности, стремиться к саморазвитию и самообразованию

### **2 Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

УК-6 - обучающийся способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствованный на основе самооценки

В результате освоения компетенций обучающийся должен:

#### **Знать:**

- теоретические и прикладные основы психологии личности и личностного роста
- свои индивидуальные возможности и способности
- роль и значение индивидуальной траектории самоопределения и самореализации в современных социально-экономических условиях

#### **Уметь:**

- осуществлять непрерывные процессы самопознания и саморазвития
- расширять, углублять и совершенствовать свой личностный и профессиональный потенциал
- эффективно - использовать приемы саморегуляции в процессе межличностного общения
- эффективно взаимодействовать с другими людьми в процессе совместной профессиональной деятельности

#### **Владеть навыками:**

- использования психологических методов профессионального и личностного роста
- применения в профессиональной практике различных приёмов и способов психологического воздействия.