



ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
УГМК



Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования
«Технический университет УГМК»
(НЧОУ ВО «ТУ УГМК»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор НЧОУ ВО «ТУ УГМК»

В.А. Лапин



2019 г.

ПРОГРАММА
повышения квалификации
**«Стрессменеджмент. Приемы снятия эмоционального
напряжения»**

Верхняя Пышма
2019

**Лист согласования
Программы повышения квалификации «Стрессменеджмент. Приемы снятия
эмоционального напряжения»**

Ф.И.О. эксперта	Должность	Дата согласования	Подпись
Е.В. Кравец	Начальник управления кадровых технологий ООО «УГМК-Холдинг»	___ . ___ . 2019	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (полностью)

1.1. Цель реализации программы

Получение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности:

- улучшение профессиональных качеств персонала, развитие и совершенствование способности организовать и поддерживать антистрессовый режим профессиональной деятельности

1.2. Планируемые результаты обучения

Слушатель должен знать:

- Причины и признаки возникновения стрессовых реакций в производственной сфере, в процессе выполнения трудовых обязанностей;
- Последствия стрессовых реакций и фазы протекания стресса;
- Методы нейтрализации стрессовых реакций;
- Приемы и способы использования потенциала стрессовых реакций для повышения эффективности производственной деятельности;
- Приемы устранения стрессов, нежелательных в рамках корпоративной культуры

Слушатель должен уметь:

- Определять наличие стрессовых реакций, их фазу и прогнозировать возможные последствия возникновения стрессовых реакций для производственных процессов;
- Подбирать методы нейтрализации стрессовых реакций в производственных условиях;
- Использовать стрессовые реакции для повышения эффективности производственной деятельности;
- Применять приемы устранения нежелательных стрессов.

1.3. Требования к уровню подготовки слушателя:

Слушатели, имеющие высшее или среднее профессиональное образование

1.4. Программа разработана с учетом:

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование раздела		Трудоемкость, час	Всего, час.	Дистанционные занятия, в том числе, час.		
				лекции	лабораторные работы	прак. занятия, семинары
1		2	3	4	5	6
1.	Что такое стресс. Основные причины стресса.	5	5	0	0	5
1.1	Понятие стресса, его фазы.	2	2	0	0	2
1.2	Стресс и дистресс	1	1	0	0	1
1.3	Классификация стрессов	2	2	0	0	2
2.	Стресс как результат конфликта	4	4	0	0	4
2.1	Стратегии поведения в конфликтных ситуациях	2	2	0	0	2
2.2	Чего следует избегать в процессе конфликтной коммуникации	1	1	0	0	1
2.3	Алгоритм разрешения конфликта	1	1	0	0	1
3.	Эмоционально-психологический стресс	2	2	0	0	2
4.	Формирование стрессоустойчивости. Управление стрессом	4	4	0	0	4
4.1	Дыхательные практики для управления стрессом	2	2	0	0	2
4.2	Интеграция методов управления стрессом в свою жизнь	2	2	0	0	2
Итого		15	15	0	0	15
Итоговая аттестация		1	1			
Всего		16	16			

2.2. Примерный календарный учебный график

Период обучения (дни, недели) ¹⁾	Наименование раздела
1-2 день	Что такое стресс. Основные причины стресса.
3 день	Стресс как результат конфликта
4 день	Эмоционально-психологический стресс
5 день	Формирование стрессоустойчивости. Управление стрессом
¹⁾ Даты обучения будут определены в расписании занятий при наборе группы на обучение	

2.3. Рабочие программы разделов

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
1	2	3	4	5
Что такое стресс. Основные причины стресса.				
1.	-	-	Понятие стресса, его фазы. (2)	-
2.	-	-	Стресс и дистресс (1)	-
3.	-	-	Классификация стрессов (2)	-
Стресс как результат конфликта				
5.	-	-	Стратегии поведения в конфликтных ситуациях (2)	-
6.	-	-	Чего следует избегать в процессе конфликтной коммуникации (1)	-
7.	-	-	Алгоритм разрешения конфликта (1)	-
Эмоционально-психологический стресс				
8.	-	-	Эмоции как причина стресса (2)	-
Формирование стрессоустойчивости. Управление стрессом				
9.	-	-	Дыхательные практики для управления стрессом (2)	-
10.	-	-	Интеграция методов управления стрессом в свою жизнь (2)	-

2.4. Оценка качества освоения программы (формы аттестации, оценочные и методические материалы)

2.4.1. Форма(ы) итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме зачета в виде электронного тестирования

2.4.2. Оценочные материалы

Критерии оценки уровня освоения программы.

- Минимальный уровень – соответствует оценке «удовлетворительно» и обязательный для всех слушателей по завершении освоения программы обучения.
- Базовый уровень – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции.
- Повышенный уровень – соответствует оценке «отлично» и характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования.

Оценка «зачтено» соответствует одному из уровней сформированности компетенций: минимальный, базовый, повышенный.

Оценка «не зачтено» ставится слушателю, имеющему существенные пробелы в знании основного материала по программе, а также допустившему принципиальные ошибки при изложении материала.

2.4.3. Методические материалы

Положение об итоговой аттестации слушателей по дополнительным профессиональным программам в Негосударственном частном образовательном учреждении высшего образования «Технический университет УГМК»

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Отсутствуют	Практические занятия в электронном виде	Мультимедийное оборудование, компьютеры. Компьютер, подключенный к сети Интернет, интернет-браузер.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Мандель, Б.Р. Психология стресса : учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. — ISBN 978-5-9765-2005-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122652>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие : учебное пособие / И. Кириллов. — Москва : Альпина Паблишер, 2013. — 2010 с. — ISBN 978-5-9614-4320-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/32330>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.3. Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляют преподаватели-практики, бизнес-тренеры, имеющие опыт реализации программ по управлению временем

3.4. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения

Система дистанционного обучения Blackboard, Web-Tutor	Практические занятия в электронном виде	Компьютер, подключенный к сети Интернет, интернет-браузер.
---	---	--

4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Руководитель программы: Суровень Е.С., ведущий специалист ОДО УДПО НЧОУ ВО «ГУ УГМК».

Составитель программы: Суровень Е.С., ведущий специалист ОДО УДПО НЧОУ ВО «ГУ УГМК»; Кравец Е.В., начальник управления кадровых технологий ООО «УГМК-Холдинг»