



ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
УГМК



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



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
ПРОГРАММА
«Управление стрессом»**

(наименование программы)

Направленность: социально-гуманитарная

Верхняя Пышма
2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Формирование и развитие способностей, направленных на удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании:

- способность эффективно управлять своими эмоциями, реакциями и уровнем стресса в сложных и непредсказуемых ситуациях.

1.2. Планируемые результаты обучения

Слушатель должен знать:

- основы стресса: понимание причин, симптомов и последствий стресса;
- практики позитивного мышления;
- техники управления эмоциями и конструктивной коммуникации в стрессовых ситуациях;
- стратегии для укрепления психологической устойчивости в условиях стресса.

Слушатель должен уметь:

- понимать механизм развития стресса и влияние на работу;
- применять практики позитивного мышления и методы управления своими стрессовыми реакциями;
- использовать инструменты для преодоления эмоциональной нагрузки;
- применять стратегии для повышения резилентности.

1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение:

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено спецификой реализуемой образовательной программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Учебный план приведен в таблице 2.1

Таблица 2.1 – Учебный план

Наименование раздела		Трудоемкость, час	Всего, ауд. час.	в том числе, час.			СРС, час	Текущий контроль (шт.)			Промежуточная аттестация	
				лекции	лабора торные работы	прак. занятия, семинары		РК, РГР, Реф	КР	КП	Зачет	Экзамен
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Основы стресса: понимание причин, симптомов и последствий стресса.	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0
2.	Как изменить отношение к стрессу: практики позитивного мышления и изменения перспективы	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0
3.	Техники управления эмоциями и конструктивной коммуникации в стрессовых ситуациях	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0
4.	Стратегии для повышения резилиентности и укрепления психологической устойчивости в условиях стресса	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0
Итого		8	8	0	0	8	0	0	0	0	0	0

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела и тем	Трудоемкость, час	Всего, ауд. час.	В том числе, час.		
				лекции	лабораторные работы	прак. занятия, семинары
1	2	3		0		
1	Основы стресса: понимание причин, симптомов и последствий стресса	2	2	0	0	2
1.1.	Определение стресса и его влияние на здоровье	0,5	0,5	0	0	0,5
1.2.	Причины стресса, такие как физические и психологические факторы, работа, отношения, финансы влияют на накопление стресса	0,5	0,5	0	0	0,5
1.3.	Симптомы стресса, такие как тревога, раздражительность, усталость, бессонница, плохое настроение и т.д.	0,5	0,5	0	0	0,5
1.4.	Последствия стресса, такие как болезни, психические расстройства, снижение производительности, проблемы в отношениях и т.д.	0,5	0,5	0	0	0,5
2.	Как изменить отношение к стрессу: практики позитивного мышления и изменения перспективы	2	2	0	0	2
2.1.	Как научиться управлять своими стрессовыми реакциями: дыхательная гимнастика, медитация, физический тренинг	0,5	0,5	0	0	0,5
2.2.	Почему позитивное мышление является важной практикой для преодоления стресса?	0,5	0,5	0	0	0,5
2.3	Как изменить свою перспективу на жизнь и почему это может помочь в борьбе со стрессом?	0,5	0,5	0	0	0,5
2.4	Какие другие методы могут помочь вам управлять своими стрессовыми реакциями и развивать позитивное отношение к жизни (более детальные, менее концептуальные техники)	0,5	0,5	0	0	0,5
3.	Техники управления эмоциями и конструктивной	2	2	0	0	2

№ п/п	Наименование раздела и тем	Трудоемкость, час	Всего, ауд. час.	в том числе, час.		
				лекции	лабораторные работы	прак. занятия, семинары
1	2	3		0		
	коммуникации в стрессовых ситуациях.					
3.1.	Конструктивная коммуникация в стрессовых ситуациях.	1	1	0	0	1
3.2.	Использование конструктивных стратегий решения конфликтов, включая выражение своих чувств и потребностей и поиск компромиссов.	1	1	0	0	1
4.	Стратегии для повышения резилиентности и укрепления психологической устойчивости в условиях стресса	2	2	0	0	2
4.1.	Определение понятия "резилиентность".	0,5	0,5	0	0	0,5
4.2.	Основные характеристики и качества, которые определяют резилиентность	0,5	0,5	0	0	0,5
4.3	Стратегии для повышения резилиентности	1	1	0	0	1
Всего		8	8	0	0	8

2.3. Примерный календарный учебный график

Период обучения (дни, недели) ¹⁾	Наименование раздела
Первый день	<p>Основы стресса: понимание причин, симптомов и последствий стресса.</p> <p>Как изменить отношение к стрессу: практики позитивного мышления и изменения перспективы.</p> <p>Техники управления эмоциями и конструктивной коммуникации в стрессовых ситуациях.</p> <p>Стратегии для повышения резилиентности и укрепления психологической устойчивости в условиях стресса.</p>

2.3. Рабочие программы разделов

№ п/п	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
1. - Основы стресса: понимание причин, симптомов и последствий стресса (2)				

1.1.	-	-	Определение стресса и его влияние на здоровье (0,5)	-
1.2.	-	-	Причины стресса, такие как физические и психологические факторы, работа, отношения, финансы влияют на накопление стресса (0,5)	-
1.3.	-	-	Симптомы стресса, такие как тревога, раздражительность, усталость, бессонница, плохое настроение и т.д. (0,5)	-
1.4.	-	-	Последствия стресса, такие как болезни, психические расстройства, снижение производительности, проблемы в отношениях и т.д. (0,5)	-
2. - Как изменить отношение к стрессу: практики позитивного мышления и изменения перспективы (2)				
2.1.	-	-	Как научиться управлять своими стрессовыми реакциями: дыхательная гимнастика, медитация, физический тренинг (0,5)	-
2.2.	-	-	Почему позитивное мышление является важной практикой для преодоления стресса? (0,5)	-
2.3.	-	-	Как изменить свою перспективу на жизнь и почему это может помочь в борьбе со стрессом? (0,5)	-
2.4.	-	-	Какие другие методы могут помочь вам управлять своими стрессовыми реакциями и развивать позитивное отношение к жизни (более детальные, менее концептуальные техники) (0,5)	-
3. - Техники управления эмоциями и конструктивной коммуникации в стрессовых ситуациях (2)				
3.1.	-	-	Конструктивная коммуникация в стрессовых ситуациях (1)	-
3.2.	-	-	Использование конструктивных стратегий решения конфликтов, включая выражение своих чувств и потребностей и поиск компромиссов (1)	-
4. - Стратегии для повышения резилиентности и укрепления психологической устойчивости в условиях стресса (2)				
4.1.	-	-	Определение понятия "резилиентность" (0,5)	-
4.2.	-	-	Основные характеристики и качества, которые определяют резилиентность (1)	-
4.3.	-	-	Стратегии для повышения резилиентности (1)	-

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

2.4.1. Форма(ы) промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в устной форме в виде собеседования. Результаты определяются отметками «зачтено», «не зачтено». Итоговая аттестация не проводится.

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.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитории ТУ УГМК	Практические занятия, семинары	Мультимедийное оборудование, компьютер, подключенный к сети Интернет, интернет-браузер

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1 Учебно-методическое обеспечение

1. Психофизиология стресса : учебно-методическое пособие / Т. А. Арпаджи, К. А. Бельская, В. В. Гайворонская [и др.] ; под редакцией С. А. Лытаева. — Санкт-Петербург : СПбГПМУ, 2022. — 44 с. — ISBN 978-5-907565-90-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/344330> (дата обращения: 01.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Родюкова, Т. Н. Стратегии управления конфликтами и стрессами в управлении персоналом : учебное пособие / Т. Н. Родюкова. — Москва : РТУ МИРЭА, 2022. — 107 с. — ISBN 978-5-7339-1676-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311315> (дата обращения: 01.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.3. Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляют преподаватели-практики, владеющие методиками управления собственной эффективностью и управления стрессом.

3.4. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при реализации программ с использованием дистанционных образовательных технологий)

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
------------------------------------	-------------	---

Платформа для проведения видеоконференций	Практические занятия, семинар	Компьютер, аудиоколонки, доступ к сети Интернет
---	-------------------------------	---

4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Руководитель программы: *Худякова Олеся Евгеньевна*, заместитель начальника управления дополнительного профессионального образования НЧОУ ВО «Технический университет УГМК».

Составитель программы: *Степанов Олег Андреевич*, бизнес-тренер НЧОУ ВО «Технический университет УГМК»