

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный технический университет
им. Р.Е. Алексеева» (НГТУ)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-НАУЧНЫЙ институт экономики и управления (ИНЭУ)
(*Полное и сокращенное название института, реализующего данное направление*)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института:
_____ С.Н. Митяков

« 22 » апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В. ДВ.3.2 «Стресс-менеджмент»

для подготовки бакалавров

Направление подготовки: 38.03.02 «Менеджмент»

(код и направление подготовки, специальности)

Направленность: «Управление высокотехнологичными проектами»

(наименование профиля, программы магистратуры, специализации)

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Год начала подготовки 2025

Выпускающая кафедра МЕН
аббревиатура кафедры

Кафедра-разработчик МЕН
аббревиатура кафедры

Объем дисциплины 144/4
часов/з.е

Промежуточная аттестация зачет

Разработчик (и): Еремина Ирина Владимировна, к.э.н., старший преподаватель
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

НИЖНИЙ НОВГОРОД, 2025 год

Рабочая программа дисциплины: разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 970, на основании учебного плана принятого УМС НГТУ протокол от 19.12.2024 г. № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Менеджмент» протокол от 14.04. 2025 г.
№ 7

Зав. кафедрой «Менеджмент» д.э.н., доцент, Мурашова Н.А. _____

Программа рекомендована к утверждению Ученым Советом ИНЭУ, Протокол от 22.04.2025 г.
№ 3.

Рабочая программа зарегистрирована в УМУ регистрационный № 38.03.02-увп-49
Начальник МО _____ Е.Г. Севрюкова

Заведующая отделом комплектования НТБ _____ Н.И. Кабанина
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
4. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП	6
5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.	13
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	16
8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
9. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ.....	19
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	20
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ..	21
12. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целью (целями) освоения дисциплины является изучение основных факторов, влияющих на формирование стрессовых ситуаций, методов профилактики, инструментов и технологий управления стрессом, в рамках соответствующей компетенции, позволяющей успешно решать профессиональные задачи в области организационно-управленческой, проектной и предпринимательской деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля):

- изучить природу стресса, его видов и влияния на эффективность управления проектами;
- освоить методы диагностики стрессовых ситуаций;
- изучить методы профилактики эмоционального выгорания в условиях высокой проектной нагрузки;
- овладеть технологиями управления стрессом;
- сформировать умения, навыки и практический опыт управления стрессом в команде высокотехнологичных проектов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина Б1.В. ДВ.3.1 «Стресс-менеджмент» включена в перечень дисциплин по выбору базовой части. Дисциплина реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОП ВО и УП, по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент».

Дисциплина базируется на дисциплинах «Менеджмент», «Коммуникативный менеджмент», «Философия» программы бакалавриата.

Результаты обучения, полученные при освоении дисциплины, необходимы при прохождении при выполнении выпускной квалификационной работы.

Рабочая программа дисциплины «Стресс-менеджмент» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ОПОП ВО по направлению подготовки (специальности): ПК-2. Способен осуществлять руководство проектными командами.

Таблица 1- Формирование компетенций дисциплинами

Наименование	Семестры, формирования дисциплины
--------------	-----------------------------------

дисциплин, формирующих компетенцию совместно	1	2	3	4	5	6	7	8
ПК-2	1	2	3	4	5	6	7	8
Управление проектной командой				+				
Командообразование			+					
Стресс-менеджмент			+					
Организационная культура						+		
Организационно-управленческая практика				+				
Выполнение и защита выпускной квалификационной работы								+

4. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Таблица 2- Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине			Оценочные средства	
		Текущего контроля	Промежуточной аттестации			
ПК-2. Способен осуществлять руководство проектными командами.	ИПК-2.1 Понимает основы и современные формы мотивации специалистов команд высокотехнологичных проектов и требования профессиональной этики. ИПК-2.2. Осуществляет поиск, анализ и оценку профессиональной информации и управление командами проектов; разрабатывает перспективные и оперативные планы работы; формирует и применяет на практике систему показателей оценки качества работы проектной команды.	Знать: -основные мотивационные факторы, влияющие на работу проектной команды (ИПК-2.1) -основные подходы к изучению стресса (ИПК-2.2); -основные психотехники работы со стрессовыми состояниями в проектных командах (ИПК-2.3).	Уметь: -управлять стрессами, жить и работать в комфорте (ИПК-2.1); -эффективно взаимодействовать с руководителями, подчиненными и коллегами (ИПК-2.2); -применять коммуникативные техники поведения в стрессовых ситуациях на работе и в личной жизни (ИПК-2.3).	Владеть: -методами диагностики стрессовых ситуаций (ИПК-2.1); -навыками модификации собственного поведение в условиях стресс, а также рациональных и последовательных действий в конфликтных ситуациях (ИПК-2.2); -навыками управления своими эмоциями и эмоциями собеседника, а также техниками снижения эмоционального напряжения в команде (ИПК-2.3).	Тесты, задания. Групповые и индивидуальные презентации. Тренинги	Зачет.

	ИПК-2.3. Способен формировать команду высокотехнологического проекта с использованием утвержденных критериев; проводить контрольные мероприятия, отражающие работу проектной команды; накапливать опыт					
--	--	--	--	--	--	--

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач. ед., 144 часа, распределение часов по видам работ семестрам представлено в таблице 3.

Таблица 3

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоёмкость в час
	В т.ч. по семестрам
	№ 3
Формат изучения дисциплины	с использованием элементов электронного обучения
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	144
1. Контактная работа:	55
1.1.Аудиторная работа, в том числе:	51
занятия лекционного типа (Л)	17
практические занятия	34
1.2.Внеаудиторная, в том числе	4
контрольная работа	
текущий контроль, консультации по дисциплине	4
2. Самостоятельная работа (СРС)	89
выполнение контрольной работы	-
самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий)	89

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Содержание дисциплины

Таблица 4 - Содержание дисциплины, структурированное по темам

Планируемые контролируемые результаты освоения:	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий		
		Контактная работа							
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час	Самостоятельная работа студентов (СРС), час				
3 семестр									
ПК-2 ИПК – 2.1 ИПК – 2.2 ИПК – 2.3	Тема 1. Понятие стресса. Роль стресса в трудовой деятельности человека.	3	-		2	подготовка к лекциям	Презентация в Power Point Дискуссия		
	Практическое занятие №1		-	4	2	подготовка к ПЗ	Работа над заданием и подготовка презентации		
	Самостоятельная работа по освоению темы 1:		-		6				
	самостоятельная работа с литературой		-		3	самостоятельная работа с литературой 7.2.1; 7.2.2; 7.2.3	Индивидуальное задание		
	выполнение индивидуального задания		-		3				
	Тема 2. Факторы, влияющие на формирование стрессовых ситуаций	3	-		2	подготовка к лекциям	Презентация в Power Point Дискуссия		
	Практическое занятие № 2		-	4	2	подготовка к ПЗ	Работа над кейсом и подготовка презентации		
	Самостоятельная работа по освоению темы 2:		-		6				
	самостоятельная работа с литературой		-		3	самостоятельная работа с	Индивидуальное задание		

Планируемые контролируемые) результаты освоения:	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий				
		Контактная работа									
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час	Самостоятельная работа студентов (СРС), час						
	выполнение индивидуального задания		-		3	литературой 7.2.1; 7.2.2; 7.2.3					
	Тема 3. Методы профилактики стрессовых ситуаций. Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников.	2	-		3	подготовка к лекциям	Презентация в Power Point Дискуссия				
	Практическое занятие № 3		-	4	2	подготовка к ПЗ	Работа над групповым заданием				
	Самостоятельная работа по освоению темы 3:		-		6						
	самостоятельная работа с литературой		-		3	самостоятельная работа с литературой 7.2.1; 7.2.2; 7.2.3	Индивидуальное задание				
	выполнение индивидуального задания		-		3						
	Тема 4. Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	4	-		3	подготовка к лекциям	Презентация в Power Point Проблемная лекция				
	Практическое занятие № 4		-	8	2	подготовка к ПЗ	Индивидуальное задание				
	Самостоятельная работа по освоению темы 4:		-		6						
	самостоятельная работа с литературой		-		3	самостоятельная работа с литературой 7.2.1; 7.2.2; 7.2.3	Индивидуальное задание				
	выполнение индивидуального задания		-		3						
	Тема 5. Технология управления стрессом в профессиональной деятельности.	3	-		2	подготовка к лекциям	Презентация в Power Point Дискуссия				

Планируемые контролируемые) результаты освоения:	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий				
		Контактная работа									
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час	Самостоятельная работа студентов (СРС), час						
	Практическое занятие № 5		-	6	2	подготовка к ПЗ	Работа над кейсом и подготовка презентации				
	Самостоятельная работа по освоению 5 темы:		-		6						
	самостоятельная работа с литературой		-		3	самостоятельная работа с литературой 7.2.1; 7.2.2; 7.2.3	Индивидуальное задание				
	выполнение индивидуального задания		-		3						
	Тема 6. Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации	2	-		2	подготовка к лекциям	Презентация в Power Point Дискуссия				
	Практическое занятие № 6		-	8	4	подготовка к ПЗ	Тест				
	Самостоятельная работа по освоению темы 6:		-		13						
	самостоятельная работа с литературой		-		3	самостоятельная работа с литературой 7.2.1; 7.2.2; 7.2.3	Индивидуальное задание				
	выполнение индивидуального задания		-		10						
	Подготовка к зачету				18	самостоятельная работа с литературой 7.2.1; 7.2.2; 7.2.3					
ИТОГО по дисциплине		17	-	34	89						

6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

Типовые контрольные задания и тесты для текущего контроля знаний обучающихся, вопросы, выносимые на промежуточную аттестацию в форме экзамена приведены в методических рекомендациях к дисциплине и находятся в свободном доступе.

6.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине, а также для оценки контрольной работы, применяется **традиционная** система контроля и оценки успеваемости студентов: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». При этом оценка «неудовлетворительно» означает «не засчитено», а оценки «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично» - «засчитено».

Таблица 6 - Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения			
		Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено»	Оценка «удовлетворительно»/ «зачтено»	Оценка «хорошо» / «зачтено»	Оценка «отлично» / «зачтено»
ПК-2. Способен осуществлять руководство проектными командами.	ИПК-2.1 Понимает основы и современные формы мотивации специалистов команд высокотехнологичных проектов и требования профессиональной этики. ИПК-2.2. Осуществляет поиск, анализ и оценку профессиональной информации и управление командами проектов; разрабатывает перспективные и оперативные планы работы; формирует и применяет на практике систему показателей оценки качества работы проектной команды. ИПК-2.3. Способен формировать команду высокотехнологического проекта	Изложение учебного материала бессистемное, неполное, не освоены базовые понятия дисциплины, непонимание их использования в рамках поставленных целей и задач; неумение делать обобщения, выводы, что препятствует усвоению последующего материала	Фрагментарные, поверхностные знания курса; изложение полученных знаний неполное, однако это не препятствует усвоению последующего материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя; затруднения при формулировании результатов и их решений. Не всегда соблюдает нормы и установленные правила командной работы; частично несет личную ответственность за результат.	Знает материал на достаточно хорошем уровне; представляет основные задачи в рамках социального взаимодействия, командной работе. Умеет использовать систему знаний курса для определения стратегии сотрудничества и достижения поставленной цели. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; способен оценить идеи других членов команды для достижения поставленной цели. Понимает необходимость соблюдения норм и установленных правил командной работы; несет личную ответственность за результат.	Имеет глубокие знания всего материала по дисциплине; освоил особенности лекционного курса по сравнению с учебной литературой; изложение полученных знаний полное, системное; допускаются единичные ошибки, самостоятельно исправляемые при собеседовании. Свободно может осуществить обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; способен оценить идеи других членов команды для достижения поставленной цели. Выполняет необходимые нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат.

	использованием утвержденных критериев; проводить контрольные мероприятия, отражающие работу проектной команды; накапливать опыт				
--	--	--	--	--	--

Оценка	Критерии оценивания
Высокий уровень «5» (отлично)	оценку « отлично » заслуживает студент, освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнивший все задания, предусмотренные учебным планом на высоком качественном уровне; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы.
Средний уровень «4» (хорошо)	оценку « хорошо » заслуживает студент, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.
Пороговый уровень «3» (удовлетворительно)	оценку « удовлетворительно » заслуживает студент, частично с пробелами освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, многие учебные задания либо не выполнил, либо они оценены числом баллов близким к минимальному, некоторые практические навыки не сформированы.
Минимальный уровень «2» (неудовлетворительно)	оценку « неудовлетворительно » заслуживает студент, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Учебная литература

7.1.1 Менеджмент: основные технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров / О. Н. Коротун, И. С. Кошель, В. В. Мазур. - 3-е изд. - Москва : Дашков и К, 2022. Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785394048302.html>

7.1.2 Самоменеджмент : учебное пособие / составители Н. В. Бобина [и др.]. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 184 с. — ISBN 978-5-9765-4712-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/182758> (дата обращения: 22.07.2025)

7.1.3 Эннесли, М. Как справляться с трудными ситуациями : Стress, тревога, перемены, кризис, проблемы в отношениях / М. Эннесли. - Москва : Альпина Паблишер, 2023. - 154 с. - ISBN 978-5-9614-8340-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961483406.html> (дата обращения: 21.07.2025).

7.2. Справочно-библиографическая литература.

7.2.1 Руднев, Е. А. Профессиональное развитие руководителя образования в XXI веке : монография / Е. А. Руднев. - Москва : Дашков и К, 2023. - 224 с. - ISBN 978-5-394-05612-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785394056123.html> (дата обращения: 21.07.2025).

7.2.2 Керре, Н. Это не усталость! Как распознать стресс и научиться восстанавливаться / Н. Керре. — Москва : Альпина Паблишер, 2024. — 252 с. — ISBN 978-5-9614-9018-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/425882> (дата обращения: 22.07.2025).

7.2.3 Ремес, О. Быстрая самотерапия : Скорая помощь при тревоге, панике и стрессе / О. Ремес. - Москва : Альпина Паблишер, 2022. - 158 с. - ISBN 978-5-9614-8062-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961480627.html> (дата обращения: 21.07.2025).

7.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

1. Методические рекомендации, разработанные преподавателем по дисциплине «Стресс-менеджмент»
2. Методические рекомендации к лекционным и практическим занятиям по дисциплине Приняты Учебно-методическим советом НГТУ им. Р.Е. Алексеева, протокол № 13 от 27 февраля 2023 г. Электронный адрес: <https://www.nntu.ru/structure/view/podrazdeleniya/uchebno-metodicheskoe-upravlenie>
3. Методические рекомендации по организации и планированию самостоятельной работы студентов по дисциплине. Приняты Учебно-методическим советом НГТУ им. Р.Е. Алексеева, протокол № 13 от 27 февраля 2023 г. Электронный адрес: <https://www.nntu.ru/structure/view/podrazdeleniya/uchebno-metodicheskoe-upravlenie>
4. Методические рекомендации по применению интерактивных форм, методов и технологий обучения. Приняты Учебно-методическим советом НГТУ им. Р.Е. Алексеева, протокол № 13 от 27 февраля 2023 г. Электронный адрес: <https://www.nntu.ru/structure/view/podrazdeleniya/uchebno-metodicheskoe-upravlenie>
5. Учебное пособие «Проведение занятий с применением интерактивных форм и методов обучения», Ермакова Т.И., Ивашкин Е.Г., 2013 г. Электронный адрес: <https://www.nntu.ru/structure/view/podrazdeleniya/uchebno-metodicheskoe-upravlenie>
6. Учебное пособие «Организация аудиторной работы в образовательных организациях высшего образования», Ивашкин Е.Г., Жукова Л.П., 2014 г. Электронный адрес: <https://www.nntu.ru/structure/view/podrazdeleniya/uchebno-metodicheskoe-upravlenie>

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный процесс по дисциплине обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав по дисциплине определен в настоящей РПД и подлежит обновлению при необходимости).

8.1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Перечень программных продуктов, используемых при проведении различных видов занятий по дисциплине (открытый доступ)

- Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
- КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: Справочная правовая система. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>.
- Консультант студента (ООО «Политехресурс») <http://www.studentlibrary.ru/> 28-14/2497 11.12.2024 (лицензия с 22.12.2024)
- ИД Лань (ООО «Издательство Лань») <https://lanbook.com/> 28-14/24-98
- Техэксперт (ООО «Браво Эксперт») 0332100025424000026
 - ЭБС «Тонкие научно-исследовательские технологии» 32413811591

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Таблица 7 - Перечень электронных библиотечных систем

№	Наименование ЭБС	Ссылка, по которой осуществляется доступ к ЭБС
1	2	3
1	Консультант студента	http://www.studentlibrary.ru/
2	КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: Справочная правовая система. -	http://www.consultant.ru/
3	Лань	https://e.lanbook.com/
4	TNT-ebook	https://www.tnt-ebook.ru/

В таблице 8 указан перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Таблица 8 - Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение, используемое в университете на договорной основе	Программное обеспечение свободного распространения
1	2
Microsoft Windows XP/7/8.1/10 (подписка DreamSpark Premium, договор № 0509/KMP от 15.10.18)	Open Office 4.1.1 (лицензия Apache License 2.0)
Microsoft Windows 7 MSDN/ XP, Prof, S/P3 реквизиты договора - подписка Dream Spark Premium, договор № Tr113003 от 25.09.14	Adobe Acrobat Reader DC-Russian (проприетарное ПО)
Windows 8.1 корпоративная 68980858 от 10.10.2017;	Mozilla Firefox (свободное ПО)
Windows 7 32 bit учебный корпоративная; VL 49477S2	Google Chrome (свободное ПО)
Microsoft Office Professional Plus 2007 (лицензия № 42470655)	Yandex Browser (свободное ПО)
P7 Офис (с/н 5260001439)	Moodle (свободное ПО)
Dr.Web (С/н 758S-TDJP-N7HB-ZH2F от 26.05.2025, до 31.05.26)	

В таблице **9** указан перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ (удаленный доступ).

Таблица 9 - Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование профессиональной базы данных, информационно-справочной системы	Доступ к ресурсу (удаленный доступ с указанием ссылки/доступ из локальной сети университета)
1	2	3
2	Единый архив экономических и социологических данных	http://sophist.hse.ru/data_access.shtml
3	Справочная правовая система «КонсультантПлюс»	доступ из локальной сети
4	Единая межведомственная информационно-статистическая система (ЕМИСС)	https://www.fedstat.ru/
5	Статистическая информация по странам ОЭСР и отдельным странам, не являющимся членами	https://stats.oecd.org/
6	Справочная правовая система «КонсультантПлюс»	доступ из локальной сети

9. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

В таблице **10** указан перечень образовательных ресурсов, имеющих формы, адаптированные к ограничениям их здоровья, а также сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования.

Таблица 10 - Образовательные ресурсы для инвалидов и лиц с ОВЗ

№	Перечень образовательных ресурсов, приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ	Сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования
1	2	3
1	ЭБС «Консультант студента»	озвучка книг и увеличение шрифта
2	ЭБС «Лань»	специальное мобильное приложение - синтезатор речи, который воспроизводит тексты книг и меню навигации

Адаптированные образовательные программы (АОП) в образовательной организации не реализуются в связи с отсутствием в контингенте обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), желающих обучаться по АОП. Согласно Федеральному Закону об образовании 273-ФЗ от 29.12.2012 г. ст. 79, п.8 "Профессиональное обучение и профессиональное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляются на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся". АОП разрабатывается по каждой направленности при наличии заявлений от обучающихся, являющихся инвалидами или лицами с ОВЗ и изъявивших желание об обучении по данному типу образовательных программ.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные аудитории для проведения занятий по дисциплине, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определен в данном разделе.

Таблица 11 - Оснащенность аудиторий и помещений для самостоятельной работы студентов по дисциплине

№	Наименование аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность аудиторий помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
			1
1	3311 Мультимедийная аудитория (для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), г. Нижний Новгород, ул. Минина, дом 28а, учебный корпус 3	1. Персональные компьютеры PC Intel Core i3-3210 3,20 GHz/4 Gb RAM/HDD 500 Gb; · Монитор 18", в составе локальной вычислительной сети, с подключением к интернету - 10; 2. Компьютерные столы – 11 шт. 3. Рабочее место препод. – 1 шт. 4. Стулья - 2 шт.. ; 5. Доска меловая – 1 шт. 6. Парти - 14 шт. 7. Экран - 1 шт. 8..Мультимедийный проектор BENQ -1шт. 9. Персональные компьютеры PC Intel Core i3-3210 3,20 GHz/8 Gb RAM/HDD 500 Gb; · Монитор 18", в составе локальной вычислительной сети, с подключением к интернету - 10;	Windows 10 Pro для учебных заведений; 2. Adobe Acrobat Reader DC-Russian;(беспл) 3. MsOfficeProPlus 2013 4. 1C предприятие 8.1 (Лицензионное соглашение № 804102655 с ЗАО "1С") (бессрочное) - 10 шт; 5. Dr.Web (от 26.05.2025)
2	3312 Мультимедийная аудитория (для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций,	1. Персональные компьютеры PC Intel Core i3-6100 3,70 GHz/8 Gb RAM/HDD 500 Gb; · Монитор 21,5", в составе локальной вычислительной сети, с подключением к интернету - 14; 2. Компьютерные столы – 14	1. Windows 10 Pro для учебных заведений; 2. Adobe Acrobat Reader DC-Russian;(беспл) 3. MsOfficeProPlus 2013 4. MathCad 15 M010(PKG-7543-FN, MNT- PKG -7543-FN-T2 договор № 28-13/13-057 от 26.02.13 бессрочное)..

	<p>текущего контроля и промежуточной аттестации), г. Нижний Новгород, ул. Минина, дом 28а, учебный корпус 3</p>	<p>шт.</p> <p>3. Рабочее место препод. – 1 шт.</p> <p>4. Стулья –32 шт. ;</p> <p>5. Доска меловая – 1 шт.</p> <p>6. Парты - 11 шт.</p> <p>7. Экран настенный- 1 шт.</p> <p>8..Мультимедийный проектор EPSON -1шт.</p>	<p>5. Dr.Web (от 26.05.2025)</p> <p>6. Python 3.11 64-bit (свободно распространяемое ПО).</p> <p>7. Microsoft Visual Studio Professional 2012</p>
--	---	---	---

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. Общие методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины, образовательные технологии

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий (выбирается из приложения к РПД):

- проблемное обучение (дискуссии, проблемные лекции, работа в малых группах);
- проектно-ориентированное обучение;
- разбор конкретных ситуаций;

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии с оценками, полученными в течение семестра. Студентам, выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

Результат обучения считается сформированным на повышенном уровне, если теоретическое содержание курса освоено полностью. При устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, использует в ответе дополнительный материал. Все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты, проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Результат обучения считается сформированным на пороговом уровне, если теоретическое содержание курса освоено полностью. При устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий

Результат обучения считается несформированным, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже трех по оценочной системе, что соответствует до пороговому уровню.

11.2. Методические указания для занятий лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины). Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложных и важных положениях изучаемого материала. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

В ходе лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

11.3. Методические указания по освоению дисциплины на занятиях семинарского типа

Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала и его закрепление на основе изучения бизнес-практик реально функционирующих организаций. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является анализ и обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов управления изменениями на основе решения кейсов, разбора примеров и ситуаций.

Практические (семинарские) занятия обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- формирование умений и навыков применения технологий лидерства и управления групповой динамикой, подготовки докладов и презентаций, обсуждения вопросов по учебному материалу дисциплины;
- коллективное подведение итогов занятий по дисциплине.

11.4. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 7.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут работать на компьютерах в специализированных аудиториях для самостоятельной работы (указано в таблице 11). В аудиториях имеется доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

11.5. Методические указания по выполнению контрольной работы

Выполнение контрольной работы способствует лучшему освоению учебного материала обучающимися очной формы обучения, формирует практический опыт и умения по изучаемой дисциплине, способствует формированию у обучающихся готовности к самостоятельной профессиональной деятельности, является этапом к выполнению выпускной квалификационной работы.

Контрольные работы выполняются в виде сквозной домашней работы. Работа выполняется в электронной форме и предоставляется на почту преподавателю.

12. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

12.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе текущего контроля успеваемости

12.1.1. Перечень дискуссионных тем к лекционным и практическим занятиям

1. Значение стресса в современной жизни
2. История возникновения концепции стресса в науке.
3. Биологические и психологические предпосылки возникновения стрессовых состояний.
4. Биологические и психологические проявления стрессовых состояний.
5. Понятие о стрессоустойчивости
6. Механизмы развития стрессоустойчивости
7. Психологические ресурсы стрессоустойчивости
8. Типология личностей по критерию стрессоустойчивости
9. Особенности профессионального стресса
10. Влияние профессионального стресса на здоровье
11. Профилактика профессионального стресса
12. Разработка программы профилактики и борьбы с профессиональным стрессом
13. Понятие о профессиональном (эмоциональном) выгорании
14. Причины профессионального выгорания
15. Фазы, симптомы и синдромы профессионального выгорания
16. Индивидуальные и организационные факторы преодоления эмоционального выгорания
17. Диагностика наличия стрессовых состояний.
18. Диагностика стрессоустойчивости.
19. Диагностика стратегий преодолевающего поведения.
20. Общая классификация методов оптимизации состояний профессиональной деятельности.
21. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно психологическая традиции).
22. Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мультимедиа.
23. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.
24. Психологические методы повышения стрессоустойчивости
25. Непсихологические методы повышения стрессоустойчивости.
26. Активные методы борьбы со стрессом
27. Пассивные методы борьбы со стрессом

28. Профилактика стрессовых состояний

12.1.2. Типовые индивидуальные задания

Задание1.

Составьте мини-глоссарий в количестве 5 терминов.

Примерная схема составления мини-глоссария представлена в таблице.

Термин	Значение термина
1 Дисфункциональный конфликт	Разновидность конфликта, преимущественно негативные функции, т. к. ведет к значительным эмоциональным, материальным и пр. потерям для участников конфликта, не принося никакого положительного результата
2 Профессиональное выгорание	
3 Симптомы стресса	
4 Технологии управления собственным поведением в конфликте	
5 Социальное напряжение	Особое состояние общественного сознания и поведения, специфическая ситуация восприятия действительности, эмоциональное состояние в группе или обществе в целом, вызванные давлением со стороны природной или социальной среды, продолжающиеся, как правило, более или менее длительное время
6 Психологический контракт	
7 Психологическая сплоченность членов группы	

Задание№2

Составьте мини-глоссарий в количестве 5 терминов. Примерная схема составления мини-глоссария представлена в таблице.

Термин	Значение термина
Структура личности работника	Сочетание индивидуально-психологических и общественно-психологических качеств личности, проявляемых через отношение работника к окружающим явлениям и событиям, а также через своеобразие реализации его внутренних психологических функций (память, воображение и т. п.).
	Проявления воздействия стрессовых ситуаций на человека. Они разнообразны и во многом зависят от характера ситуации и индивидуальных особенностей подвергшихся стрессу сотрудников.
	Нравственная и поведенческая установка личности, группы или социального слоя, опирающаяся на осознание и учет возможных негативных для других людей и групп (как непосредственного окружения, так и более широкого) последствий своих действий; стремление и готовность избежать таких последствий
	Общий эмоциональный настрой членов группы, совокупность переживаний, овладевших ими в определенный период и значительной степени определяющих направленность, ориентацию и характер всех проявлений психологии группы и отдельных ее членов.

	<p>Напряжение, возникающее в связи с несовпадением ожиданий участников группы и их личных устремлений с реальной ситуацией в группе, складывающейся в результате взаимодействия различных факторов (несовпадение мотиваций, необходимость соизмерять свои желания и установки, а также периодическое обращение к собственным проблемам).</p>

12.1.3. Типовое задание для текущего контроля, тесты

1 Взаимодополняемые пары образуют следующие базовые эмоции:

- 1) интерес - стыд, отвращение-вина;
- 2) печаль-страх;
- 3) радость-вина, гнев-стыд;
- 4) радость-гнев;
- 5) радость-печаль, гнев-страх.

2 Влияние эмоций на организм человека отражает термин:

- 1) биоэнергетика;
- 2) нейролингвистическое программирование;
- 3) психолингвистика;
- 4) психосоматика;
- 5) психотерапия.

3 Идея, что эмоции способствуют адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни, принадлежит теории:

- 1) В. Вундта;
- 2) К. Изарда;
- 3) П.В. Симонова;
- 4) У. Джемса и Г. Ланге;
- 5) Ч. Дарвина.

4 Идея, что эмоции являются следствием характерных изменений в организме, принадлежит теории:

- 1) В. Вундта;
- 2) К. Изарда;
- 3) П.В. Симонова;
- 4) У. Джемса и Г. Ланге;
- 5) Ч. Дарвина.

5 К. Изард выделяет следующее количество базовых эмоций:

- 1) 10;
- 2) 2;
- 3) 20;
- 4) 4;

5) 8

6 Мобилизация энергетических ресурсов и защитных процессов организма и его демобилизация отражает следующую функцию эмоций:

- 1) мобилизующая;
- 2) оценочная;
- 3) побудительная;
- 4) регулирующая;
- 5) экспрессивная.

7 Мотивирующую роль в психической организации человека выполняет следующая функция эмоций:

- 1) мобилизующая;
- 2) оценочная;
- 3) побудительная;
- 4) регулирующая;
- 5) экспрессивная.

8 На модели эмоциональной сферы «рабочее» психологическое состояние специалиста находится на уровне (по интенсивности):

- 1) апатия;
- 2) аффект;
- 3) настроение;
- 4) страсть;
- 5) эйфория.

9 На модели эмоциональной сферы зона «рабочего» психологического состояния специалиста находится в секторе между векторами:

- 1) гнев-страх;
- 2) печаль-страх;
- 3) радость-гнев;
- 4) радость-печаль;
- 5) радость-страх.

10 Обобщенную оценку события, поведения, человека формирует следующая функция эмоций:

- 1) мобилизующая;
- 2) оценочная;
- 3) побудительная;
- 4) регулирующая;
- 5) экспрессивная.

11 Ограничениями деятельности медицинского работника являются

- 1) возрастные особенности;
- 2) дефициты;
- 3) профициты;
- 4) способности;
- 5) черты характера.

12 Особенности семейного воспитания, которые у взрослого человека затрудняют завершение дел и решение задач

- 1) гиперопека;
- 2) демократия;
- 3) критика;
- 4) отчуждение;
- 5) попустительство.

13 Передача переживаний, информирование о своем отношении к людям, явлениям и объектам отражает следующую функцию эмоций:

- 1) мобилизующая;
- 2) оценочная;
- 3) побудительная;
- 4) регулирующая;
- 5) экспрессивная.

14 Предельное по интенсивности и неконтролируемое психологическое состояние:

- 1) апатия;
- 2) аффект;
- 3) настроение;
- 4) страсть;
- 5) эйфория.

15 Предельный уровень эмоциональной напряженности, при котором возможен контроль над эмоциями:

- 1) апатия;
- 2) аффект;
- 3) настроение;
- 4) страсть;
- 5) эйфория.

16 Характерными чертами аутогенного менеджмента (по Н.Д. Твороговой) являются:

- 1) адаптация и стрессоустойчивость;
- 2) выбор приоритетов и волевые усилия для деятельности;
- 3) самопонимание и самопрдвижение;
- 4) самопонимание и саморазвитие;
- 5) эффективная коммуникация и интеракция.

17 Эмоции, которые ослабляют, дезорганизуют или полностью парализуют активность и деятельность человека, называют:

- 1) астенические;
- 2) базовые;
- 3) негативные;
- 4) положительные;
- 5) стенические.

18 Эмоции, которые побуждают к активности и мобилизуют ресурсы человека, называют:

- 1) астенические;
- 2) базовые;
- 3) негативные;
- 4) положительные;
- 5) стенические.

19 Эмоции, которые присущи всем здоровым людям и представителям разных культур, называются:

- 1) базовые;
- 2) ведущие;
- 3) главные;
- 4) кросскультурные;
- 5) определяющие.

20 Эмоциональное состояние в ответ на препятствие, возникшее на пути к цели:

- 1) гнев;
- 2) интерес;
- 3) печаль;
- 4) радость;
- 5) страх.

21 Эмоциональное состояние, сопровождающееся погруженностью в себя:

- 1) гнев;
- 2) интерес;
- 3) печаль;
- 4) радость;
- 5) страх.

22 Эмоциональное состояние, сопровождающееся удовлетворением актуальной потребности и направленностью во вне:

- 1) гнев;
- 2) интерес;
- 3) печаль;
- 4) радость;
- 5) страх.

23 Эмоциональный фон или психологическое состояние, дающее адекватное восприятие окружающего мира:

- 1) апатия;
- 2) аффект;
- 3) настроение;
- 4) страсть;
- 5) эйфория.

24 Эта эмоция наполняет психологическое состояние специалиста активностью и бодростью:

- 1) гнев;
- 2) интерес;
- 3) печаль;
- 4) радость;
- 5) страх.

25 Эта эмоция наполняет психологическое состояние специалиста позитивом и доброжелательностью:

- 1) гнев;
- 2) интерес;
- 3) печаль;
- 4) радость;
- 5) страх.

12.1.4. Типовые задания (темы) для контрольной работы

- 1.Стресс и его механизмы
- 2 Методы совладания со стрессовыми ситуациями
- 3 Стрессогенные факторы

- 4 Современные представления о природе стресса
- 5 Эмоциональный стресс и его признаки
- 6 Внешние/ внутренние факторы стресса.
- 7 Виды стрессоров.
- 8 Закономерности формирования стресса.
- 9 Психосоматические проявления при стрессе.
- 10 . Психологические технологии формирования стрессоустойчивости.
- 11 Влияние субъективного опыта человека на восприятие стрессовых ситуаций в повседневной жизни.
- 12 Форс-мажорные обстоятельства как вид стрессора.
- 13 Психопатологические аспекты последствий стресса для индивида.
- 14 Кумулятивный эффект как результат пролонгированного воздействия.
- 15 Возможности формирования стрессоустойчивости человека в современном мире.
- 16 Интернет как один из стрессоров в жизни современного человека.
- 17 Воспитание способности к саморегуляции человека.

12.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе промежуточной аттестации по дисциплине

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачет.

Зачет осуществляется в устно-письменной форме.

Перечень вопросов для подготовки к зачету (ПК-2)

1. Виды стрессов, возникающих в трудовой деятельности
2. Перечислите негативные последствия профессионального стресса
3. Дайте определение организационному стрессу
4. Значение стресса в современной жизни
5. История возникновения концепции стресса в науке.
6. Биологические и психологические предпосылки возникновения стрессовых состояний.
7. Биологические и психологические проявления стрессовых состояний.
8. Понятие о стрессоустойчивости
9. Механизмы развития стрессоустойчивости
10. Психологические ресурсы стрессоустойчивости
11. Типология личностей по критерию стрессоустойчивости
12. Особенности профессионального стресса
13. Влияние профессионального стресса на здоровье
14. Профилактика профессионального стресса
15. Разработка программы профилактики и борьбы с профессиональным стрессом
16. Понятие о профессиональном (эмоциональном) выгорании
17. Причины профессионального выгорания
18. Фазы, симптомы и синдромы профессионального выгорания
19. Индивидуальные и организационные факторы преодоления эмоционального выгорания
20. Диагностика наличия стрессовых состояний.
21. Диагностика стрессоустойчивости.
22. Диагностика стратегий преодолевающего поведения.
23. Общая классификация методов оптимизации состояний профессиональной деятельности.
24. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно психологическая традиции).

25. Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мультимедиа.
26. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.
27. Психологические методы повышения стрессоустойчивости
28. Непсихологические методы повышения стрессоустойчивости.
29. Активные методы борьбы со стрессом
30. Пассивные методы борьбы со стрессом
31. Профилактика стрессовых состояний