

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ульяновский государственный университет»

Институт экономики и бизнеса

Кафедра экономического анализа и государственного управления

СОГЛАСОВАНО

Директор ОГКУ  
«Правительство для граждан»  
\_\_\_\_\_ С.В.Опенышева.

« 11 » 09 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИЭиБ УлГУ  
\_\_\_\_\_ Е.М.Белый

« 09 » 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«Управление стрессом в профессиональной деятельности»

Ульяновск  
2019

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

**1.1. Цель реализации программы:** формирование у слушателей компетенций связанных с преодолением стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности, и формирование навыков управления стрессом в профессиональной деятельности.

Курс рассчитан на получение комплексных знаний по вопросу управления профессиональным стрессом и профилактики профессионального выгорания.

### 1.2. Планируемые результаты обучения:

В результате прохождения обучения слушатели должны знать:

- основные признаки стресса и его негативное влияние на успешность профессиональной деятельности;
- отличие стресса от других психологических состояний;
- копинг-стратегии для преодоления стресса.

В результате прохождения обучения слушатели должны уметь:

- проводить самодиагностику выраженности стресса;
- использовать механизмы снижения дистресса;
- использовать аутотренинг и релаксацию для преодоления негативных последствий стресса;
- предотвращать переход профессионального стресса в профессиональное выгорание.

В результате прохождения обучения слушатели должны владеть:

- навыками управления стрессовой ситуацией в профессиональной деятельности;
- навыками анализа и выбора оптимальных методов преодоления стресса;
- навыками диагностики стресса.

**1.3. Категория слушателей:** лица предпенсионного возраста (51-55 лет женщины и 56-59 лет мужчины).

**1.4. Трудоемкость обучения:** 72 часа.

**1.5. Форма обучения:** очная с применением дистанционных технологий.

Для реализации данной программы в процессе обучения используются лекции, интерактивные занятия, кейсы, ролевые игры, тесты.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план программы повышения квалификации «Управление стрессом в профессиональной деятельности»

№ п/п	Наименование дисциплины (модулей)	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Практич. занятия	Самостоят. работа	
1.	Входное тестирование	1	-	1	-	тест
2.	Стресс и его природа. Психофизиологическая основа стресса	4	2	2	-	разбор ситуаций
3.	Индивидуальные различия в стрессе. Стресс у мужчин и женщин. Типы А и Б реагирования на стресс	6	2	4	-	решение кейсов

4.	Психосоматические заболевания, вызванные стрессом. Жизненные кризисы, ПТСР	12	6	4	2	разбор ситуаций
5.	Профессиональный информационный стресс	6	2	4	-	решение кейсов
6.	Профессиональное (эмоциональное) выгорание	8	4	4	-	разбор ситуаций
7.	Стресс: эустресс и дистресс. Методы диагностики стресса	12	2	4	6	решение кейсов
8.	Стрессоустойчивость. Копинг-стратегии - способы преодоления стресса	12	2	4	6	ролевая игра
9.	Аутотренинг, релаксация и другие методы снижения стресса	10	2	4	4	ролевая игра
10.	Итоговое тестирование	1	-	1	-	тест
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	

2.2. Рабочие программы разделов и дисциплин программы повышения квалификации «Управление стрессом в профессиональной деятельности»

### **Тема 1. Стресс и его природа. Психофизиологическая основа стресса**

- Понятие стресса
- Функционирование организм в норме
- Функционирование организма в стрессе
- Гормоны адреналин и норадреналин и их роль в возникновении стрессовых реакций
- Фазы стресса
- Психофизиологические методики диагностики стресса

#### *Практическое занятие:*

- Измерение физиологических параметров организма в норме и стрессе
- Психологическая устойчивость.

### **Тема 2. Индивидуальные различия в стрессе. Стресс у мужчин и женщин. Типы А и Б реагирования на стресс**

- Стресс и его последствия
- Опросники для диагностики стресса
- Модели поведения человека, усиливающие стресс
- Методы определения стратегий поведения, усиливающих негативное воздействие стресса
- Гендерные различия в стрессоустойчивости

#### *Практическое занятие:*

- Диагностика типа реагирования на стресс
- Методы изменения моделей поведения в стрессе
- Опросник диагностики стресса

### **Тема 3. Психосоматические заболевания, вызванные стрессом. Жизненные кризисы, ПТСР**

- Психосоматические заболевания и их природа - отечественные и зарубежные подходы
- Основные психосоматические заболевания, вызываемые стрессом
- Преодоление психосоматических заболеваний
- Жизненные кризисы и их влияние на человека
- Посттравматическое стрессовое расстройство и его отличие от стресса

#### *Практическое занятие:*

- Анализ психологических причин соматических заболеваний
- Диагностика жизненных кризисов

### **Тема 4. Профессиональный информационный стресс**

- Причины возникновения информационного стресса
- Профессиональная надежность и информационный стресс
- Особенности проявления информационного стресса
- Механизмы регуляции информационного стресса

#### *Практическое занятие:*

- Способы профилактики информационного стресса
- Определение уровня организационного стресса с помощью шкалы Маклина

### **Тема 5. Профессиональное (эмоциональное) выгорание**

- Синдром профессионального выгорания и его структура
- Причины возникновения синдрома профессионального выгорания
- Специфика и условия развития синдрома профессионального выгорания
- Основные факторы риска профессионального выгорания менеджера

#### *Практическое занятие:*

- Диагностика профессионального выгорания
- Методика формирования способности к психическому самоуправлению

### **Тема 6. Стресс: эустресс и дистресс. Методы диагностики стресса**

- Позитивный стресс - эустресс
- Негативный стресс - дистресс
- Воздействие дистресса на организм человека
- Организация мониторинга состояния работников
- Индикаторы профессионального здоровья
- Методы диагностики состояния профессионального выгорания зависимости

#### *Практическое занятие:*

- Методы диагностики стрессовых состояний
- Методы диагностики профессионального выгорания.
- Навыки диагностики симптомов алкогольной и наркотической зависимости

### **Тема 7. Стрессоустойчивость. Копинг-стратегии - способы преодоления стресса**

- Преодолевающее поведение в стрессе и его типы
- Механизмы формирования преодолевающего поведения
- Формирование новых стратегий преодолевающего поведения
- Модели саморегуляции (П.К.Анохина и др.)

#### *Практическое занятие:*

- Диагностика копинг-стратегий
- Методы формирования новых копинг-стратегий

### **Тема 8. Аутотренинг, релаксация и другие методы снижения стресса**

- Аутотренинг и его воздействие на организм
- Релаксация и техника её выполнения
- Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации
- Аутогенная тренировка. ее история, механизм и модификации
- Методика формирования способности к психическому самоуправлению
- Методы управления психическим состоянием, применяемые на производстве

#### *Практическое занятие:*

- Аутогенная тренировка
- Методы релаксации
- Экспресс-методики снижения уровня стресса

## **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **3.1. Материально-технические условия:**

- лекционный зал, оборудованный мультимедийным проектором либо отдельными техническими средствами обучения;
- доступ слушателей к сети Интернет, справочно-правовым базам и библиотечному фонду.

### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

#### **Учебные пособия**

1. Столяренко, А.М. Психология менеджмента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Столяренко А.М., Амаглобели Н.Д. - Электрон.текстовые данные. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 455 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16436>
2. Сухих, А.В. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности: учебное пособие/ А.В.Сухих, Н.И.Корытченкова; Кемеровский гос.унт. - Кемерово, 2013. - 289 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code>
3. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше/ Келли Макгонигал. - М.: АльпинаПаблицер, 2019. – 310 с.
4. Караяни А.Г., Цветков В.Л. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях: учебное пособие. - Электрон.текстовые данные. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2011 г. - 247 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code>

#### **Электронный ресурс**

5. <https://www.libfox.ru/48734-gans-sele-stress-bez-distressa.html>

**3.3. Кадровые условия:** наличие высшего образования, соответствующего профилю программы повышения квалификации «Управление стрессом в профессиональной деятельности» или ученой степени.

#### 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в процессе дискуссий, анализа кейсов, ролевых игр, выполнения индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основных признаков стресса и его негативного влияния на успешность профессиональной деятельности;</li><li>- отличия стресса от других психологических состояний;</li><li>- копинг-стратегий для преодоления стресса.</li></ul> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- проводить самодиагностику выраженности стресса;</li><li>- использовать механизмы снижения дистресса;</li><li>- использовать аутотренинг и релаксацию для преодоления негативных последствий стресса;</li><li>- предотвращать переход профессионального стресса в профессиональное выгорание.</li></ul> <p><b>Навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- управления стрессовой ситуацией в профессиональной деятельности;</li><li>- анализа и выбора оптимальных методов преодоления стресса;</li><li>- диагностики стресса.</li></ul>	<p>анализ кейсов, выполнение слушателями индивидуальных заданий, групповые дискуссии, ролевые игры, итоговая аттестация в форме тестирования</p>

Заведующий кафедрой ЭАиГУ



А.Е.Лапин