



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
(Подпись)

«01» июня 2021 г.



ПРОГРАММА
повышения квалификации
«Управление стрессом в современной организации»

Верхняя Пышма
2019

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Получение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности:

- способность применять методы самодиагностики и техники работы со стрессом;
- способность использовать технологии предотвращения и снятия стресса;
- способность применять способы противостояния психологическому давлению.

1.2. Планируемые результаты обучения

Слушатель должен знать:

- правила формулирования личных и профессиональных целей (SMART-критерии);
- психотипы людей;
- методы нейтрализации стрессовых реакций;
- способы управления своими эмоциями в конфликте;
- техники неагрессивного, но твердого противостояния угрожающему поведению в конфликте;
- 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 профессионального стандарта «Специалист по управлению персоналом» (N 39362 утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 6 октября 2015 г. N 691н).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование раздела		Трудоемкост ь, час	Всего, час.	в том числе, час.		
				лекции	лаборат орные работы	прак. занятия, семинары
1		2	3	4	5	6
1	Что такое психоэкология	0,5	0,5	-	-	0,5
2	Как восприятие себя и окружающего мира влияет на поведение человека	1	1	-	-	1
2.1	Восприятие себя и других	0,25	0,25	-	-	0,25
2.2	Позитивное мышление. Диагностика. Как сделать свое мышление позитивным и не заниматься пустым самовнушением	0,25	0,25	-	-	0,25
2.3	Ответственное мышление. Диагностика. Как сделать свое мышление, свою речь и поведение ответственным	0,2	0,2	-	-	0,2
2.4	Ловушки сознания, механизмы психологической защиты	0,3	0,3	-	-	0,3
3	Методы укрепления своего «внутреннего Я»	2,5	2,5	-	-	2,5
3.1	Цели в жизни. Правила формулирования личных и профессиональных целей (SMART-критерии). Экологичность целей, правило «5 почему». Мотивирующее воздействие целей. Технология визуализации целей	0,5	0,5	-	-	0,5
3.2	Переписываем личную историю	0,2	0,2	-	-	0,2
3.3	Учимся себя благодарить	0,2	0,2	-	-	0,2
3.4	Ромб Песешьяна – правильное распределение своей жизненной энергии	0,2	0,2	-	-	0,2
3.5	Упражнения на формирование диалога со своим «внутренним Я»	0,4	0,4	-	-	0,4
3.6	Тренинг интуиции	1	1	-	-	1
4	Познай себя, силу и слабость своего психотипа	1	1	-	-	1
4.1	Диагностируем свой психотип, изучаем свои сильные и слабые стороны	0,3	0,3	-	-	0,3

Наименование раздела		Трудоемкост ь, час	Всего, час.	в том числе, час.		
				лекции	лаборат орные работы	прак. занятия, семинары
1		2	3	4	5	6
4.2	Изучаем характер взаимоотношения своего психотипа с иными психотипами	0,3	0,3	-	-	0,3
4.3	Как Вы совпадаете с Вашим начальником? Супругом(ой)? Дети? Как изменить свое поведение, чтобы улучшить контакт?	0,4	0,4	-	-	0,4
5	Грамотное поведение в конфликтах, асертивное поведение (твердое, но неагрессивное отстаивание своих интересов)	3	3	-	-	3
5.1	Как наладить контакт с человеком, как создать благоприятную атмосферу для общения и решения проблем	0,2	0,2	-	-	0,2
5.2	Как правильно спорить и отстаивать свою точку зрения по Стивену Р. Кови	0,3	0,3	-	-	0,3
5.3	Как управлять своими эмоциями в конфликте	0,5	0,5	-	-	0,5
5.4	Как неагрессивно, но твердо противостоять угрожающему поведению в конфликте	0,3	0,3	-	-	0,3
5.5	Как распознать ложь	0,1	0,1	-	-	0,1
5.6	Как сказать нет и не обидеть	0,3	0,3	-	-	0,3
5.7	Как противостоять манипуляторному давлению	0,3	0,3	-	-	0,3
5.8	Как отвечать на возражения, грамотно реагировать на претензию	0,8	0,8	-	-	0,8
5.9	Юмор – как одно из средств нейтрализации «психологических вампиров»	0,2	0,2	-	-	0,2
6	Управление своим временем	2	2	-	-	2
6.1	Нерациональное распределение времени как потенциальный источник стресса	0,1	0,1	-	-	0,1
6.2	Понятие биоритмов. «График работоспособности»: планирование времени с учетом индивидуального уровня активности в течение дня	0,2	0,2	-	-	0,2

Наименование раздела		Трудоемкост ь, час	Всего, час.	в том числе, час.		
				лекции	лаборат орные работы	прак. занятия, семинары
1		2	3	4	5	6
6.3	Типичные «поглотители» времени. Методы их преодоления	0,5	0,5	-	-	0,5
6.4	Технологии расстановки приоритетов в целях, в делах и т.п	0,2	0,2	-	-	0,2
6.5	Основные правила планирования времени: правило Парето, матрица Эйзенхауэра, ABC-анализ	0,4	0,4	-	-	0,4
6.6	Приемы и уловки в тайм-менеджменте, позволяющие экономить время и усилия	0,4	0,4	-	-	0,4
6.7	Вдохновение «по заказу». Создание настроения на высокую работоспособность. Методы самомотивации	0,2	0,2	-	-	0,2
7	Введение в стресс-менеджмент	3	3	-	-	3
7.1	Психофизиология стресса. Коварство стресса	0,5	0,5	-	-	0,5
7.2	Измеряем у себя уровень стресса, степень угрозы Вашему здоровью, и слабое место в Вашем организме, на котором стресс может отразиться	1	1	-	-	1
7.3	Безрецептурная психофармакология стресса	0,5	0,5	-	-	0,5
7.4	Методы нейтрализации стресса во время стресса, вскоре после окончания действия стрессового фактора и профилактика отдаленных последствий стресса	0,5	0,5	-	-	0,5
7.5	Отрабатываем доступные в текущих условиях техники по снятию стресса: релаксация, медитация, крик, направленная визуализация и др	0,5	0,5	-	-	0,5
8	Введение в психосоматику для работы со стрессом	2,5	2,5	-	-	2,5
8.1	Связь симптомов заболеваний с психологическими проблемами человека	0,5	0,5	-	-	0,5
8.2	Какие эмоциональные состояния наиболее сильно угрожают здоровью	1	1	-	-	1
8.3	Вторичные выгоды от болезни и что с ними делать	0,5	0,5	-	-	0,5

Наименование раздела		Трудоемкость, час	Всего, час.	в том числе, час.		
				лекции	лабораторные работы	прак. занятия, семинары
1		2	3	4	5	6
8.4	Технологии визуализации, применяемые для стимулирования выздоровления	0,5	0,5	-	-	0,5
Итого		15,5	15,5	0	0	15,5
Итоговая аттестация		0,5	0,5			
Всего		16	16			

2.2. Примерный календарный учебный график

Период обучения (дни, недели) ¹⁾	Наименование раздела
1 день	Что такое психоэкология. Как восприятие себя и окружающего мира влияет на поведение человека. Методы укрепления своего «внутреннего Я». Познай себя, силу и слабость своего психотипа. Грамотное поведение в конфликтах, асертивное поведение (твердое, но неагрессивное отстаивание своих интересов)
2 день	Управление своим временем. Введение в стресс-менеджмент. Введение в психосматику для работы со 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
1. Что такое психоэкология				
1.	-	-	Что такое психоэкология (0,5)	-
2. Как восприятие себя и окружающего мира влияет на поведение человека.				
2.1	-	-	Восприятие себя и других (0,25)	-
2.2	-	-	Позитивное мышление. Диагностика. Как сделать свое мышление позитивным и не заниматься пустым самовнушением (0,25)	-
2.3	-	-	Ответственное мышление. Диагностика. Как сделать свое мышление, свою речь и поведение ответственным (0,2)	-
2.4	-	-	Ловушки сознания, механизмы психологической защиты (0,3)	-
3. Методы укрепления своего «внутреннего Я»				

3.1	-	-	Цели в жизни. Правила формулирования личных и профессиональных целей (SMART-критерии). Экологичность целей, правило «5 почему». Мотивирующее воздействие целей. Технология визуализации целей (0,5)	-
3.2	-	-	Переписываем личную историю (0,2)	-
3.3	-	-	Учимся себя благодарить (0,2)	-
3.4	-	-	Ромб Песешкяна – правильное распределение своей жизненной энергии (0,2)	-
3.5	-	-	Упражнения на формирование диалога со своим «внутренним Я» (0,4)	-
3.6	-	-	Тренинг интуиции (1)	-
4. Познай себя, силу и слабость своего психотипа				
4.1	-	-	Диагностируем свой психотип, изучаем свои сильные и слабые стороны (0,3)	-
4.2	-	-	Изучаем характер взаимоотношения своего психотипа с иными психотипами (0,3)	-
4.3	-	-	Как Вы совпадаете с Вашим начальником? Супругом(ой)? Дети? Как изменить свое поведение, чтобы улучшить контакт? (0,4)	-
5. Грамотное поведение в конфликтах, асертивное поведение (твердое, но неагрессивное отстаивание своих интересов)				
5.1	-	-	Как наладить контакт с человеком, как создать благоприятную атмосферу для общения и решения проблем (0,2)	-
5.2	-	-	Как правильно спорить и отстаивать свою точку зрения по Стивену Р. Кови(0,3)	-
5.3	-	-	Как управлять своими эмоциями в конфликте (0,5)	-
5.4	-	-	Как неагрессивно, но твердо противостоять угрожающему поведению в конфликте (0,3)	-
5.5	-	-	Как распознать ложь (0,1)	-
5.6	-	-	Как сказать нет и не обидеть (0,3)	-
5.7	-	-	Как противостоять манипуляторному давлению (0,3)	-
5.8	-	-	Как отвечать на возражения, грамотно реагировать на претензию (0,8)	-
5.9	-	-	Юмор – как одно из средств нейтрализации «психологических вампиров» (0,2)	-
6. Управление своим временем				

6.1	-	-	Нерациональное распределение времени как потенциальный источник стресса (0,1)	-
6.2	-	-	Понятие биоритмов. «График работоспособности»: планирование времени с учетом индивидуального уровня активности в течение дня (0,2)	-
6.3	-	-	Типичные «поглотители» времени. Методы их преодоления (0,5)	-
6.4	-	-	Технологии расстановки приоритетов в целях, в делах и т.п (0,2)	-
6.5	-	-	Основные правила планирования времени: правило Парето, матрица Эйзенхауэра, ABC-анализ (0,4)	-
6.6	-	-	Приемы и уловки в тайм-менеджменте, позволяющие экономить время и усилия (0,4)	-
6.7	-	-	Вдохновение «по заказу». Создание настроения на высокую работоспособность. Методы самомотивации (0,2)	-
7. Введение в стресс-менеджмент				
7.1	-	-	Психофизиология стресса. Коварство стресса (0,5)	-
7.2	-	-	Измеряем у себя уровень стресса, степень угрозы Вашему здоровью, и слабое место в Вашем организме, на котором стресс может отразиться (1)	-
7.3	-	-	Безрецептурная психофармакология стресса (0,5)	-
7.4	-	-	Методы нейтрализации стресса во время стресса, вскоре после окончания действия стрессового фактора и профилактика отдаленных последствий стресса (0,5)	-
7.5	-	-	Отрабатываем доступные в текущих условиях техники по снятию стресса: релаксация, медитация, крик, направленная визуализация и др (0,5)	-
8. Введение в психосоматику для работы со стрессом				
8.1	-	-	Связь симптомов заболеваний с психологическими проблемами человека (0,5)	-
8.2	-	-	Какие эмоциональные состояния наиболее сильно угрожают здоровью (1)	-
8.3	-	-	Вторичные выгоды от болезни и что с ними делать (0,5)	-
8.4	-	-	Технологии визуализации, применяемые для стимулирования выздоровления (0,5)	-

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 круглого стола.

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
Аудитории Технического университета УГМК	Практические занятия	Мультимедийное оборудование, компьютер, подключенный к сети Интернет, интернет-браузер, экран. Флипчарт

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, имеющие опыт реализации программ по управлению стрессом.

4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Руководитель программы: Жуков Денис Васильевич, начальник управления дополнительного профессионального образования НЧОУ ВО «Технический университет УГМК».

Составитель программы: Селихов Олег Григорьевич, бизнес-тренер, консультант по управлению, коммуникациям, развитию личности и организации.