



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)

«август» 2019 г.



**ПРОГРАММА**  
повышения квалификации  
**«Управление стрессом в современной организации»**

Верхняя Пышма  
2019

**Лист согласования  
Программы повышения квалификации «Управление стрессом в современной  
организации»**

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		Трудоемкост ь, час	Всего, час.	в том числе, час.		
				лекции	лаборат орные работы	прак. занятия, семинары
1		2	3	4	5	6
1.	<b>Понятие «стресс»</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	0	0	<b>2,5</b>
1.1	Понятие стресса	0,5	0,5	0	0	0,5
1.2	Фазы стресса	0,5	0,5	0	0	0,5
1.3	Стресс, дистресс, эустресс	0,5	0,5	0	0	0,5
1.4	Классификация стрессов	0,5	0,5	0	0	0,5
1.5	Гормональная теория стресса	0,2	0,2	0	0	0,2
1.6	Гендерные особенности стресса (по А. Коляда)	0,3	0,3	0	0	0,3
2.	<b>Профессиональное выгорание</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	0	0	<b>4</b>
2.1	Истощение эго	0,5	0,5	0	0	0,5
2.2	Симптомы профессионального выгорания	1	1	0	0	1
2.3	Основные способы борьбы с профессиональным выгоранием	1,5	1,5	0	0	1,5
2.4	Причины и последствия профессионального выгорания	1	1	0	0	1
3.	<b>Стресс как ресурс. Эустресс</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	0	0	<b>3,5</b>
3.1	Эустресс и его положительное влияние	1	1	0	0	1
3.2	Уровень активации и уровень энергии	0,5	0,5	0	0	0,5
3.3	Практики быстрой энергетической активации	1,5	1,5	0	0	1,5
3.4	Мышечный тонус и стресс	0,5	0,5	0	0	0,5
4.	<b>Мышление и стресс</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	0	0	<b>5</b>
4.1	Влияние мышления на стресс	1	1	0	0	1
4.2	«Мгновенные мысли» и их влияние на восприятие ситуации как стрессовой	1,5	1,5	0	0	1,5
4.3	Управление вниманием	1	1	0	0	1

Наименование раздела		Трудоемкость, час	Всего, час.	в том числе, час.		
				лекции	лабораторные работы	прак. занятия, семинары
1		2	3	4	5	6
4.4	Концентрация и деконцентрация. Методы деконцентрации по Бухтиярову	1,5	1,5	0	0	1,5
Итого		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Итоговая аттестация		<b>1</b>	<b>1</b>			
Всего		<b>16</b>	<b>16</b>			

## 2.2. Примерный календарный учебный график

Период обучения (дни, недели) <sup>1)</sup>	Наименование раздела
1 день	Понятие «стресс». Профессиональное выгорание. Стресс как ресурс. Эустресс
2 день	Стресс как ресурс. Эустресс. Мышление и стресс

<sup>1)</sup> 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
<b>Понятие «стресс»</b>				
1.	-	-	Понятие стресса (0,5)	-
2.	-	-	Фазы стресса(0,5)	-
3.	-	-	Стресс, дистресс, эустресс(0,5)	-
4.			Классификация стрессов(0,5)	
5.			Гармоничная теория стресса (0,2)	
6.			Гендерные особенности стресса (по А. Коляда) (0,3)	
<b>Профессиональное выгорание</b>				
7.	-	-	Истощение эго (0,5)	-

8.	-	-	Симптомы профессионального выгорания (1)	-
9.			Основные способы борьбы с профессиональным выгоранием (1,5)	
10.	-	-	Причины и последствия профессионального выгорания (1)	-
<b>Стресс как ресурс. Эустресс</b>				
11.	-	-	Эустресс и его положительное влияние (1)	-
12.			Уровень активации и уровень энергии (0,5)	
13.			Практики быстрой энергетической активации (1,5)	
14.			Мышечный тонус и стресс (0,5)	
<b>Мышление и стресс</b>				
15.	-	-	Влияние мышления на стресс (1)	-
16.	-	-	«Мгновенные мысли» и их влияние на восприятие ситуации как стрессовой (1,5)	-
17.			Управление вниманием (1)	
18.			Концентрация и деконцентрация. Методы деконцентрации по Бухтиярову (1,5)	

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 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
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, бизнес-тренеры, имеющие опыт реализации программ по стрессменеджменту

### 4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

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

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