

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
 Должность: и.о. ректора
 Дата подписания: 13.05.2024 09:44:16
 Уникальный программный ключ:
 4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

Аннотация рабочей программы дисциплины
Стресс-менеджмент
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 21.05.04 Горное дело
Направленности: Маркшейдерское дело

1. Цели изучения дисциплины

Цель дисциплины: эффективно использовать в повседневной жизни различные способы стресс-менеджмента.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Стресс-менеджмент» относится к элективным дисциплинам Обязательной части Блока 1 учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

- знание психологии и физиологии стресса;
- умение выявлять причины стрессовых ситуаций;
- умение проводить профилактику стрессовых ситуаций, в том числе профессионального стресса и выгорания;
- применять техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями;
- владеть методами повышения стрессоустойчивости.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Проектная деятельность».

3. Результаты освоения дисциплины: формируемые компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1. Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Знать: основные аспекты равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит (31);
		Уметь: равномерно распределять рабочую нагрузку, применять методы психологических защит (У1);
		Владеть: навыками равномерного распределения рабочей нагрузки, применения методов психологических защит (В1);
	УК-6.2. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	Знать: техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач (32);
		Уметь: применять техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач (У2);
		Владеть: навыками преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач (В2);
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 6FA44C50384686A8E1F5E1297331798C Владелец: Ефремова Вероника Владимировна Действителен: с 14.06.2022 до 07.09.2023	УК-6.3. Использует возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Знать: методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников (33);
		Уметь: применять методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников (У3);

		Владеть: навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников (В3);
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Идентифицирует опасные и вредные факторы и анализирует их влияние, владеет методами и средствами обеспечения безопасной жизнедеятельности.	Знать: классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям (З4);
		Уметь: идентифицировать факторы, приводящие к стрессовым ситуациям (У4);
		Владеть: навыками классификации факторов, приводящих к стрессовым ситуациям (В4);
	УК-8.2. Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте	Знать: инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности (З5);
		Уметь: применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности (У5);
		Владеть: инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности (В5);
	УК-8.3. Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты	Знать: методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов (З6);
		Уметь: применять методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов (У6);
		Владеть: методами психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов (В6);

4. Общая трудоемкость дисциплины

составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

5. Форма промежуточной аттестации

очная форма обучения: зачет – 2 семестр.

заочная форма обучения: зачет – 3 семестр.

Рабочую программу разработали: Л.В. Васильева, доцент, к.ист.н., доцент.

И.В. Толстоухова, доцент, к.пед.н., доцент

Руководитель образовательной программы _____ **А.Л.Пимнев**