

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
 Должность: и.о. ректора
 Дата подписания: 06.05.2024 11:29:48
 Уникальный программный ключ: 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства
 4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

Аннотация рабочей программы дисциплины

Стресс-менеджмент

основной профессиональной образовательной программы специальности

Наземные транспортно-технологические средства

Специализация

«Автомобильная техника в транспортных технологиях»

1. Цели изучения 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.

Содержание дисциплины служит основой для освоения дисциплины «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 (модулю)
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: 31 основные аспекты равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит
		Уметь: У1 равномерно распределять рабочую нагрузку, применять методы психологических защит
		Владеть: В1 навыками равномерного распределения рабочей нагрузки, применения методов психологических защит
	УК-6.2 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата	Знать: 32 техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач
		Уметь: У2 применять техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач
		Владеть: В2 навыками преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности	УК-6.3 Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Знать: 33 методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников
		Уметь: У3 применять методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников
		Владеть: В3 навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников
	УК-8.1 Идентифицирует опасные и вредные факторы и анализирует их влияние, владеет методами и средствами обеспечения безопасной жизнедеятельности	Знать: 34 классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям
		Уметь: У4 идентифицировать факторы, приводящие к стрессовым ситуациям
		Владеть: В4 навыками классификации факторов, приводящих к стрессовым ситуациям

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.2 Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте	Знать: 35 инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности
		Уметь: У5 применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности
		Владеть: В5 инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности
	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: 36 методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов
		Уметь: У6 применять методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов
		Владеть: В6 методами психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов

4. Общая трудоемкость дисциплины
составляет 3 зачетных единицы, 108 часов

5. Форма промежуточной аттестации
очная форма обучения: зачет – 2 семестр.

Рабочую программу разработал Васильева Л.В., доцент кафедры ГНТ, к.ист.н, доцент, Толстоухова И.В., доцент кафедры ГНТ, к.пед.н доцент.

Руководитель образовательной программы _____ Т.М. Мадьяров