АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.В.02 «Акмеологические основы профессионального стресс-менеджмента и ресурсосбережения личности»

Автор:

Доцент кафедры государственной и муниципальной службы и кадровой политики, к.п.н., доцент Воротникова Е.В.

по направлению подготовки 38.04.04 «Государственное и муниципальное управление», **магистерская программа** «Государственная политика и местное самоуправление»

квалификация магистр

форма обучения заочная

Цель освоения дисциплины: *сформировать компетенцию ДПК-2 – способность контролировать и управлять профессиональным стрессом при использовании акмеологического подхода и обеспечивать профилактику хронической усталости в условиях интенсивной деятельности государственного (муниципального) служащего*

Алгоритм формирования компетенции базируется на представлениях:

Одним из главных факторов риска для жизненного успеха, благополучия и здоровья современного человека является стресс. Стресс стал типичным явлением, сопутствующим человеку в созданных им самим условиях жизни. Широта и интенсивность распространения этого явления достигла столь значительных масштабов, что речь уже заходит об опасной и выходящей из-под контроля эпидемии со значительными разрушительными последствиями как для индивида, так и для общества: существенно снижается работоспособность, профессиональная надежность работников, ухудшается здоровье, увеличивается вероятность принятия ошибочных решений, провоцируются конфликтные ситуации. Как следствие, еще более нарастает напряженность. Создается порочный круг: изначальная причина усиливается ее последствиями.
В связи с этим возникли и продолжают создаваться многочисленные технологии, направленные на защиту от воздействия стрессовых ситуаций, с которыми приходится сталкиваться каждому из нас в своей повседневной жизни. Такое их многообразие затрудняет обычному человеку сделать нужный для себя выбор.
Настоящая дисциплина «Акмеологические основы профессионального стресс-менеджмента и ресурсосбережения личности» является своеобразным путеводителем в профессиональной подготовке магистранта по стресс-менеджменту.

План курса:

№ п/п	Наименование тем	Краткое описание тем
Раздел I. Современное акмеолого-психологическое представление о профессиональном стрессе		
1	Житейское понимание стресса и научные подходы к его определению.	Стресс, связанный с административной деятельностью, с потерей работы, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника. Определение понятия стресс. Реакция организма при попадания в стрессовую ситуацию. Реакция тела на предупреждение об опасности, мобилизация резервов для немедленной физической деятельности. Факторы, вызывающие стресс

№ п/п	Наименование тем	Краткое описание тем
		- стрессоры. Научные подходы к определению стресса организма.
2	Основные причины профессионального стресса	Диагностические признаки профессионального стресса. Физические признаки стресса. Поведенческие признаки стресса. Распознавание симптомов стресса.
Раздел II. Стресс-менеджмент - акмеологический подход к управлению стрессом		
3	Стресс-менеджмент - акмеологический подход к управлению стрессом	Антистрессовые технологии. Энергия стресса. Стресс как психологическая реакция на событие, а не само событие. Практические методы контроля и управления поведением в стрессогенных условиях деятельности.
Раздел III. Психические состояния в стрессогенных условиях деятельности: напряжение, утомление, хроническая усталость		
4	Генезис напряжения и способы его адекватного контроля	Концепция поведенческого фактора риска типа «А». Чувство контроля ситуации. Пороговая чувствительность к стрессам. Выбор отношений к жизнным обстоятельствам. Преобразование стресса в движущую жизненную силу.
5	Профилактика хронической усталости	Синдром хронической усталости – болезнь Эпштейна-Барра (1987) как пример общесистемной усталости. Гипотезы о причинах возникновения СХУ. Позитивное мышление как фактор обеспечения здоровья и благополучия. Упражнения по поддержанию правильной осанки как физиологическое информирование сознания о благополучии. Тренировка дыхания для поддржания высокого энергетического уровня организма.
Раздел IV. Ресурсосберегающие технологии в стресс-менеджменте		
6	Энергоинформационные основы жизнедеятельности человека	Гомеостазис как способность системы сохранять равновесие благодаря саморегулируемому приспособлению к окружающей среде. Адаптация как процесс сохранения постоянства внутренней среды при изменении внешней. Гомеостатическую модель жизнедеятельности человека. Гетеростатическая модель жизнедеятельности человека как ресурсосберегающия технология саморегулирования. Техники метода «Ключ» Х.Алиева.
7	Практика построения оптимальной психофизической структуры тела	Методы конструирования оптимальной структуры тела имеют целью облегчение самовыражения посредством мобилизации жизненной энергии и возвращения людей к их высокой работоспособности.

Формы текущего контроля

направленные на контроль усвоения знаний

1) акмеологические основы психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях;
2) признаки экстремальности факторов профессиональной деятельности госслужащих и типы реагирования на них;
3) признаки и виды состояния адекватной мобилизации;
4) основы эффективного планирования деятельности в экстремальных условиях.

наблюдение, участие в выполнении творческого задания

направленные на формирование умений

- подобрать методы и приемы контроля и управления поведением в экстремальных ситуациях

участие в выполнении творческого задания

направленные на формирование навыков

практически освоить методы психологической самозащиты в стрессе

участие в выполнении творческого задания

Форма промежуточной аттестации - зачет

Основная литература:

1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.html