

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

## Аннотация рабочей программы дисциплины/практики

### ФТД.05 Стресс-менеджмент

Специальность/направление подготовки: 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

### Специализация/профиль: Магистральный транспорт

Объем дисциплины: 2 ЗЕТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью является формирование компетенции, указанной в п. 2.
1.2	Задачами дисциплины является формирование у обучающегося способности определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>УК -6</b> Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>УК -6.1</b>	Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки
<b>УК -6.2</b>	Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)/практики

#### Раздел 1. Контактная работа

Понятие стресс-менеджмента.

Психофизиологические механизмы стресса

Подходы к изучению стресса (экологический, трансактный, регуляторный) **Лекция ПЗ**

Типологии людей в соответствии со стрессоустойчивостью. Темперамент и стресс **Лекция ПЗ**

Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности **Лекция ПЗ**

Стресс и проблема Адаптации **Лекция ПЗ**

Формы проявления производственных стрессов. Диагностика профессиональных стрессов **Лекция ПЗ**

Профессиональное выгорание как следствие стресса средней интенсивности **Лекция ПЗ**

Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса в профессиональной деятельности. Методы профилактики и коррекции стресса **Лекция ПЗ**

#### Раздел 2. Подготовка к занятиям

Подготовка к лекциям, практическим занятиям, зачету. / Ср./

Сдача зачета.