Подвальный Евгений Семенович
Подписано цифровой подписью: Подвальный Евгений Семенович
Дата: 2024.04.08 12:11:32 +03'00'

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование образовательной программы:
«Государственная политика и местное самоуправление»

Код и наименование направления подготовки:
38.04.04 «Государственное и муниципальное управление»

Формы обучения: очная, заочная

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Сформировать компетенции:
УК-3 «Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели»

Объем дисциплины: 72/2

Структура дисциплины:

№ 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 - 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.

№ п/п	Наименование тем	Краткое описание тем
		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.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

При проведении зачета с использованием дистанционных образовательных технологий промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Основная литература:

1. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры /Н.Е. Водопьянова.- М.: Юрайт, 2019.- 283с.